# الهم والقلق

## وأفضل السبل للخلاص منهما

علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب

ماهو الاكتئاب وماهي أعراضه ؟

أفكار للخلاص من الاكتئاب والقلق .

معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب .

كيف يعالج الأطباء القلق والاكتئاب والضعف الجنسي ؟

خصال تطرد الهم والقلق .

## وقالوا في دحر القلق

عبدالله الجعيثن

الجزء الثاني والأخير

عبد الله الجعيثن

# القلق والهم
# وأفضل السبل للخلاص منهما

- علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب.
- ماهو الاكتئاب وما هي أعراضه ؟
- أفكار للخلاص من الاكتئاب والقلق.
- معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب.
- كيف يعالج الأطباء القلق والاكتئاب والضعف الجنسي؟
- علاج الخوف.
- خصال تطرد الهم والقلق.

# و

# قالوا في دحر القلق

**الجزء الثاني والأخير**

بسم الله الرحمن الرحيم



الطبعة الأولى

الرياض

١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م

# أفكار لتجنب القلق والاكتئاب

ينتشر القلق والاكتئاب في حضارة اليوم انتشاراً مروِّعا، بحيث لم يسلم منه حتى الأطفال، ويُغَطِّي الاكتئاب بسواده على سعادة الملايين في هذا الكوكب، وقد يحول بينهم وبين العمل والإنتاج فيصيبهم هذا بالمزيد من التدهور والإحباط والانحطاط مما يجعل الاكتئاب يتوغل في نفوسهم أكثر، وقد يتحوّل إلى مرض شرس، مقيم، مخيف، يسلب صاحبه ويسلب عائلته كل مقومات السعادة والراحة ويشغلهم بأنفسهم ويصبح هاجساً دائماً ومخيفا لهم، وقد تتدهور الصحة العامة للمصاب بالحزن والاكتئاب إذا لم يعالج العلاج الصحيح بسبب عزوفه عن الطعام وعدم راحته في النوم وإحساسه العميق باليأس وكراهيته للحياة، وقد يؤدي الاكتئاب القوي الذي لم يُعالَج إلى أفكار الانتحار الجادة تسطع في ذهن المكتئب كالشمس السوداء تدفعه إلى إنهاء حياته - والعياذ بالله - مالم يكن مؤمناً بالله عز وجل إيمانا قويا راسخاً ومتشبعاً بمبادىء الإسلام الحنيف..

والاكتئاب نوعان رئيسيان - وهناك أنواع أخرى كما يقرر علماء النفس:-

**١- الاكتئاب الأولي:**

وليس له سبب خارجي من ظروف المريض أو من الضغوط الواقعة عليه، بل قد يكون هذا المريض في أفضل الظروف من الناحية الاجتماعية والمالية وقد يكون له مركز وشهرة وجاه وحياة عائلية سعيدة ورصيد محترم في البنك ومع ذلك يصيبه الاكتئاب الأولي بسبب نقص في بعض كيماويات

المخ، وهذا النوع من الاكتئاب شديد وخطير العواقب إذا لم يتم علاجه عند طبيب مختص، وأهم أعراضه اليأس والإحساس بالذنب والعزوف عن الطعام والعمل والأرق، وإذا نام المكتئب فإنه يصحو مع الفجر في أشد حالاته بؤساً وقد يبكي وحيداً ويفكر في الانتحار، وأسوأ حالات المصاب بالاكتئاب الأولي وقت الاستيقاظ من النوم صباحاً حيث تبدو الحياة له ضيقة سوداء وعبئاً لا يطاق.

ولعل هذا النوع من الاكتئاب هو الذي أصاب الكاتب الروائي الشهير «أرنست همنجواي» وهو في عز مجده وشهرته وصحته وثروته ولكن الاكتئاب اللعين طمس كل ذلك ودفعه إلى الانتحار.

وعلاج الاكتئاب الأولي سهل بإذن الله عند أطباء النفس المتمكنين ولكنه يحتاج إلى بعض الصبر من المريض وذويه حيث قد لا يظهر التحسن في الأيام الأولى فإذا لم يصبروا وقطعوا الدواء واتجهوا إلى المشعوذين والدجالين فإن الحالة تسوء بشكل مخيف وقد يصاب المكتئب بعدها بالهذاءات والهلاوس واختلال الآنية وفقدان الإحساس وموت العاطفة والشعور مما يجعل ذويه -إذا كانوا غير مثقفين نفسيا - يعتقدون أنه مصاب بالمس أو الجنون فيدخلونه في حلقة مفرغة ومفزعة من العلاج عند الدجالين والمشعوذين تزيد حالته سوءاً على سوء.

إن علاج الاكتئاب الأولي عند أطباء النفس سهل الآن بفضل الله ثم بفضل تقدم الأدوية النفسية والجلسات الكهربائية حسب رأي الطبيب،

ومما يحزن الإنسان أن هذا العلاج السهل المضمون بإذن الله إذا لم يسعَ إليه المريض وأهله، أو قطعوه قبل إتمامه، فإن الاكتئاب يزداد وتزيد مضاعفاته ويصبح من أسوأ الأمراض..

**٢- الاكتئاب التفاعلي:**

وهو الحزن الطويل العميق الذي يصيب الإنسان بعد تعرضه لحادث مخزن مثل فقد عزيز لديه (أحد والديه أو أبنائه أو شريك حياته) أو تعرضه لخسارة مالية شديدة ونحو ذلك، إن من الطبيعي أن يحزن كل إنسان تعرض لمثل هذه الظروف، ولكن الزمن في العادة يمحو ذل الحزن بالتدريج، غير أن المصاب بالاكتئاب التفاعلي يكون لديه استعداد كامن فيطول حزنه أكثر من المعتاد ويعمق في نفسه ويعزله عن الحياة ويجعله غير قادر على العمل فترة طويلة وتسوء قابليته للطعام والنوم..

ويفرق علماء النفس بين هذين النوعين من الاكتئاب (الأولي -والتفاعلي) بعدة فروق منها:

١- أن الاكتئاب الأولي ينشأ بدون سبب خارجي معروف بعكس الاكتئاب التفاعلي.

٢- أن مريض الاكتئاب الأولي لا يدري كثيراً عن حالته ولا يطلب العلاج غالبا بعكس مريض الاكتئاب التفاعلي.

٣- أن مريض الاكتئاب الأولي يصاب بتوهم المرض فيذهب لأطباء

القلب والمعدة والجسد عموماً منكراً أنه يعاني من الاكتئاب، ومرجعاً اكتئابه إلى تلك الأمراض الجسدية المتوهمة، مع أن العكس هو الصحيح، اكتئابه هو الذي جعله يتوهم تلك العلل والأمراض الجسدية غير الموجودة فعلاً، أما المصاب بالاكتئاب التفاعلي فإنه قلما يتوهم الأمراض.

٤- في الاكتئاب الأولي فإن أسوأ أوقات المريض هي وقت الصحوة من النوم صباحاً، وقد يصحو فجراً في غاية البؤس والحزن وينشج باكيا، أما صاحب الاكتئاب التفاعلي فإن أسوأ أوقاته قبل النوم ليلاً حيث يتأخر نومه..

٥- لا يوجد في الاكتئاب التفاعلي أعراض ذهانية وعقلية بينما توجد هذه الأعراض في الاكتئاب الأولي كالذهول واهياج الاكتئابي والهذاءات والهلاوس وتأنيب الضمير والشعور بالذنب وعدم الأحقية في الحياة.

٦- احتمال الانتحار في الاكتئاب التفاعلي قليل جدا، بينما احتماله في الاكتئاب الأولي أكثر شيوعاً..

٧- يتجه علاج الاكتئاب التفاعلي إلى الناحية النفسية والبيئية والاجتماعية، بينما يتجه علاج الاكتئاب الأولي إلى الناحية الكيمائية والكهربائية (الأدوية والجلسات)

انظر كتاب: الطب النفسي المعاصر للدكتور أحمد عكاشة ص١١٣.

## (أسباب الاكتئاب)

الاكتئاب التفاعلي أسبابه خارجية معروفة كموت عزيز أو خسارة مال أو فشل ذريع، ومع هذا فإن تلك الأسباب الخارجية لا تكفي وحدها لإحداث الاكتئاب المرضي بل لابد أن يكون الذي تعرض لها شخصية واهنة ضعيفة غير ناضجة انفعاليا، فقد يصاب اثنان بفاجعة فيحزنان معا ولكن أحدهما يسترد عافيته كاملة بعد فترة بينما يغرق الثاني في اكتئاب مرضي حسب نوع شخصية كل واحد ومدى قوته وقدرته على التحمل وسعة أفقه وثقته في نفسه واستعداده للاكتئاب.

فما هي أسباب استعداد البعض للاكتئاب؟ وما هي أسباب الاكتئاب الأولي الذي قلنا إنه يحدث نتيجة لاختلال وقلة إفراز بعض الهرمونات في الدماغ؟، فقلة ذلك الإفراز لابد لها من أسباب..

إن عند علماء النفس عدة (نظريات) تحاول أن تصل إلى أسباب الاكتئاب، وأهم تلك ا لنظريات:

### ١- العاطفة المكبوتة:

يُقال: «أقتلُ الحزنِ دفِينُه».. وفي رأي «الفرد أدلر» أن الاكتئاب هو نتيجة لعواطف مكبوتة، إما عواطف غضب وقهر، أو أيضاً عواطف حب خنقها صاحبها في قلبه ولم يَبُحْ بها، لهذا يرى «أدلر» أن منح الآخرين الحب والسعِادة والفرح يشفي الإنسان من الاكتئاب إذا كان مصابا به، ويقيه من الإصابة بإذن الله..

كذلك فإن إخراج عواطف الغضب والقهـر، في وقتها، وبأسلوب مقبول، يريح النفس من سمـومها التي تتراكم داخلها وتفرز الاكتئـاب إذا لم يخرجها صاحبها ويخلص منها..

**٢- الإحساس بالعجز:**

إن إحســاس الإنســان بعجزه عن تحقيق مطـالبـه المشروعـة وطموحـاتـه العادية قـد يخنق «نَفْسَهُ» و «آماله» ويأخذه إلى حظيرة الاكتئـاب، وقد يدفع شخصاً آخر إلى المزيد من المثابرة والكفاح.

**٣- الحرمان من الحب والمودة والإحساس بالعزلة والنبذ.**

**٤- الأفكار السالبة عن الذات:**

والتي تؤدي إلى تحقيرها وشعورها بالنقص والهوان.

**٥- المثالية في الطموحات والمطالب:**

فإذا لم تتحقق كما يريد صاحبها أصابه الاكتئاب.

(انظر المصادر التالية):

* الصحة النفسية والعلاج النفسي. د/ حامد زهران.

* الغائب. د/ هناء محمد المطلق.

* الطب النفسي المعاصر د/ أحمد عكاشة.

○○○

أما أهم النصائح لتجنب الحزن والاكتئاب والوقاية من ذلك وحسن علاجه إذا حدث، فهي - مستخلصة من أهم كتب وحي ديننا الإسلامي الحنيف ثم من أهم كتب علم النفس التي بين أيدينا:

**١- الإيمان العميق بالله عز وجل:**

إن الإيمان حصن حصين للإنسان يمنحه القوة والقدرة على مواجهة الأمور، كما يقدم له التفسير الصحيح لهذه الدنيا وما يدور فيها، فكل شيء بقدر الله عز وجل، وكل شيء له حكمة، ولا يعني هذا أن المؤمن لا يصاب بالحزن والكآبة ولكن وقعها يكون أقل والشفاء منها يكون أسرع بإذن الله، والله عز وجل يقول:

**﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾** [ **النحل** : ٩٧ ]

وقال سبحانه وتعالى:

**﴿ قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾** [ **طه** : ١٢٣ ، ١٢٤ ]

والمؤمن يعلم أن كل شيء بقضاءٍ من الله وقدر، فهو يعمل الخير ويتوكل على ربه، قال تبارك وتعالى: **﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾ ﴾** [ **التوبة** : ٥١ ]

وإذا أصاب المؤمن مصيبة فإنه يلجأ إلى ربه عز وجل:

﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ [البقرة: ١٥٦، ١٥٧]

وتقوى الله سبحانه وتعالى تجعل للمؤمن من كل ضيق مخرجا، قال الله عز وجل:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَل لَّكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٢٩﴾ ﴾ [الأنفال: ٢٩]

والمؤمن إذا فقد أحبابه فإنه يعلم أن هذه الدنيا ممر وأنه -برحمة الله وفضله - سوف يلتقي بهم - إن شاء الله - عند ربه الرحيم الكريم حيث لا موت ولا فراق، فيدعو لهم ويترحم عليهم ويتصدق عنهم. أما الكافر فهو في حزن أسود كلما فقد حبيباً لأنه في يأس من أي لقاء والعياذ بالله..

**٢- ذكر الله عز وجل.**

حيث يطمئن القلب وتهدأ النفس وينشرح الصدر قال الله سبحانه وتعالى:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ [الرعد: ٢٨]

**٣- الاستقامة والبعد عن الفواحش ما ظهر منها وما بطن وعن مواقع الريب**

بحيث يصبح ضمير المسلم مستريحاً وذاكرته نقية، قال الله عز وجل: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا

وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِّنْ غَفُورٍ رَّحِيمٍ ﴿٣٢﴾﴾ [فصلت: ٣٠ - ٣٢]

والاستقامة لا تعني عدم الخطأ «فكل ابن آدم خطآؤن وخير الخطآئين التوابون» إنما تعني «النية الطيبة» والعمل الصالح والتوبة عن الذنب والاستغفار الدائم.

**٤- أن يكون هم الإنسان آخرته وحسن عمله**

مع إيمانه بأن ما قسم له فسوف يأتيه مع عمله لدنياه بجد وصدق ودون جشع أو حرص.

قال رسول الله ﷺ:

«من كانت الآخرة همَّه جعل الله غناهُ في قلبه، وجمع له شمله، وآتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرّق عليه شمله، ولم يأتِهِ من الدنيا إلاَّ ما قُدِّر له» رواه الترمذي.

**٥- النظر إلى من هو أقل منك مالاً ومكانة حتى تعرف نعمة الله عليك ولا تصاب بالحزن والإحباط.**

قال رسول الله ﷺ: «انظروا إلى من هو أسفل منكم في متاع الدنيا، ولا تنظروا إلى من هو أعلى، فإنه أجدر ألاّ تزدروا نعمة الله عليكم».

رواه البخاري ومسلم.

**٦- الصلاة راحة ونور وطمأنينة:**

وكان رسول ﷺ كلما حَزَبَهُ أمر قال لبلال: «**يا بلال، أرحنا بالصلاة**».

**٧- القناعة والرضا بما قسمه الله لك: قال رسول الله ﷺ:**

«إرض بما قُسِمَ لك تكن أغنى الناس»

والقناعة المحمودة هي التي تأتي بعد بذل الجهد وليس بديلاً للجهد.

**٨- تدبير المعيشة والتوفير والبعد كل البعد عن الديون وعن حب المظاهر:**

فإن حب المظاهر يخلخل الاتزان النفسي ويجعل الإنسان عبداً لعيون الآخرين ويوقع في الديون والأحزان.

**٩- الجد في العمل وآداء الواجب على ما يرام:**

والعمل كان ولا يزال خير علاج للأحزان والهموم والقلق والاكتئاب.

**١٠- البعد عن الفراغ فإنه يثير الوساوس والهواجس والكآبة:**

اشغل نفسك بما فيه خير دينك ودنياك بشكل دائم.. وفكر في الأمور الحسنة.

**١١- ابعد عن صحبة الأشرار والحزانى والمتشائمين:**

فإن الأشرار يوقعونك في الموبقات ويفتحون عليك مشكلات لا طاقة لك بها، وإن الحزانى والمتشائمين يعدونك بمشاعرهم، عليك بالأجواد الأخيار الصالحين المتفائلين.

**١٢- انبذ الكسل من حياتك:**

فإن الكسل يلد الكآبة، عليك بالجد والحركة والرياضة والاهتمام الجيد بمظهرك ونظافتك ورائحتك فإن المظهر الجيد مما يبهج النفس.

**١٣- إعمل على إسعاد الآخرين:**

ولو كنت غير سعيد فإن هذا يشعرك أنك عضو نافع في المجتمع ويبعث نسائم الرضا في ذاتك، وبح بعواطف الحب والمودة لزوجتك وصغارك وأصدقائك.

**١٤- جدّد حياتك باستمرار:**

ومارس الرياضة في الهواء الطلق يومياً.. وتنزه بين الحقول وفي أحضان الطبيعة.. واختر من الكتب والبرامج التلفزيونية ما فيه بهجة وإشراق.. واعلم بأن الحب بلسم للروح.. ودواء للكآبة.. وإحساس بجمال الحياة..

وحين تفكِّر في ماضيك وجِّه عدسة ذاكرتك نحو الأحداث السارة.. والمناظر المبهجة.. والمواقف التي أسعدتك.. وابعد عن ذكرى الأحزان والآلام.

**١٥- إذا كان الاكتئاب شديداً أو طال معك فلابد لك من مراجعة طبيب نفسي مختص ولا عار في ذلك:**

فإن المرض النفسي كالمرض الجسدي، ابتلاء من الله يكفر به الذنوب لمن صبر واتخذ الأسباب، ورسول الله ﷺ يقول: «لكل داء دواء علِمه من علمه

وجهله من جهله» أو كما قال عليه السلام، وثابر على تنفيذ تعليمات الطبيب ولا تقطع العلاج لأن التحسن لم يحدث في الأيام الأولى فإن علاج الاكتئاب يحتاج إلى بعض الوقت، ولكنه بحمد الله علاج سهل ميسور عند المختصين ومن الأطباء النفسيين، أما المشعوذون والدجالون فيزيدون المريض مرضاً.

## علاقة القلق بالاكتئاب كعلاقة المطر بالسحاب

## والاكتئاب يروغ كما يروغ الثعلب!

كثيراً ما تمر بالإنسان حالات يقلق فيها بشدة من أشياء لم تكن تقلقه عادة، وتصبح أعصابه ثائرة لأتفه الأسباب، هنا إما أن يكون متعبا منهكاً جسدياً بحيث يصبح حساساً قابلاً للوقوع في المرض النفسي بسهولة أو يكون مصاباً بحالة من الاكتئاب الظاهر أو المقنع والذي يجعله يتشاءم ويفقد ثقته في نفسه ويحقر ذاته وتنتابه شتى أنواع المخاوف والقلق.

وللعلاقة الوثيقة بين القلق والاكتئاب والتي شبَّهها لي طبيب استشاري في الطب النفسي بعلاقة المطر بالسحاب سوف نتحدث هنا بتوسع نسبي عن الاكتئاب أو «**ضيقة الصدر**» بالتعبير الشعبي:

قالت تقارير منظمة الصحة العالمية إن الاكتئاب منتشر في العالم، وأنه يصيب الملايين، وأن من النادر أن هناك إنساناً سلم من الاكتئاب طوال حياته، وإذن فالاكتئاب يعتبر -تقريبا- كالوباء.. وبتاريخ ١٣/ ١٢/ ١٤١٧هـ وفي العدد رقم ١٠٥٢٧ نشرت جريدة (الرياض) نقلاً عن (واس) التقرير التالي:

«استبعد مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في مدينة الرياض أن يكون الاكتئاب النفسي حالة يمر بها الإنسان، وأكد أن الاكتئاب مرض وأن له في معظم الحالات أسباباً عضوية، مثله في ذلك مثل أي مرض..

وأوضح أن الاكتئاب من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، إذ يعاني منه حوالي ٣٠٪ من المترددين على عيادات الأطباء العاملين في العيادات النفسية العامة والخاصة..

وأشار إلى أن ما يقارب أكثر من ٧٠٪ من المصابين بالاكتئاب يستجيبون للعلاج بصورة مُرْضِيَة، وأن ما يقارب ١٠٪ من الناس يُصابون بهذا المرض وأن معظمهم لا يراجعون أي طبيب للتشخيص أو العلاج..» أ.هـ..

قلت:

والكثيرون فعلاً يصابون بالاكتئاب، ويَشْقَون في حياتهم، ويُشْقُون مَنْ حولهم، دون أن يراجعوا أي طبيب للتشخيص أو العلاج، لعدة أسباب حزينة، أهمها:

أولاً:

أن الاكتئاب يروغ كما يروغ الثعلب، وقد يوجد في الإنسان بشكل مقنع، وهو «الاكتئاب المقنع» الذي يظهر ويختفي كبروق في ظلمات بعضها فوق بعض، وقد لا يظهر في النفس والمزاج بشكل سافر أبداً ولكنه يتغلغل في الجسد هنا أو هناك فيتبدى على شكل:

قولون عصبي

أو ضعف جنسي..

أو صداع مزمن..

أو:

توهم أمراض بدنية مختلفة..

ويهرع صاحب هذا التوهم إلى عيادات الأطباء يجري الفحوصات تلو الفحوصات ويَثْبَتُ أنه سليم جسدياً تماماً ولكنه لا يقتنع، أو يقتنع يومين أو ثلاثة ثم تعود ريمة لعادتها القديمة ويعود له وسواسه وخوفه من المرض في القلب أو المعدة أو الكبد أو الدماغ ومرضه الحقيقي هو الاكتئاب وهو لا يعلم.. واذا أحس هذا بالاكتئاب أعاده -مثلاً- لضعفه الجنسي الذي بدا يزعجه، مع أن العكس هو الصحيح، ضعفه الجنسي هو الذي يعود إلى اكتئابه، ويجب معالجة الاكتئاب نفسه لتتحسن الأمور، ولا فائدة من المقويات الجنسية بدون علاج المسبب الأصلي وهو الاكتئاب..

كذلك قد يعيد اكتئابه إلى سوء هضمه أو سرعة خفقات قلبه أو هذه أو تلك من العلل مع أن العكس هو الصحيح، المرض الأصلي هو الاكتئاب وما تلك البوادر إلا أعراض..

ثانياً:

نقص الوعي الثقافي بشكل عام لدى الفرد والأسرة، وخاصة الوعي بالأمراض النفسية، فإذا أضيف إلى هذا النقص أن الاكتئاب نفسه قد يكون مراوغاً شديد المراوغة يصعب تشخيصه حتى على الأطباء الجسديين، أدركنا حجم التواري والبعد عن طلب العلاج..

ثالثاً:

تشويه صورة الطبيب النفسي والمريض النفسي، وكأن المسألة كلها جنون في جنون، مع أن أمراض النفس كثيرة ومتنوعة، كأمراض الجسد، وهي بلاء من الله عز وجل قابل للعلاج بفضل الله ورحمته، وعلاجها في الغالب سهل وميسور، وربما كان أسهل من علاج بعض الأمراض الجسدية، ولكن تشويه صورة الطب النفسي - وللإعلام والفن وزْرٌ في ذلك- جعل الكثيرين - ممن يحتاجون للعلاج النفسي ومن مصابي الاكتئاب - يبعدون عن عيادات الطب النفسي تماماً..

رابعاً:

انتشار الدجالين والمشعوذين الذين يجدون في مريض الاكتئاب فريسة شهية له يرتعون فيها كما ترتع الجراثيم، فيزيدون المريض علة على علته، ويوهمونه بأنه مجنون أو موسوس أو فيه مس وشيطان ويحيلون حياته وحياة أسرته إلى جحيم ويزيدونه وبالاً وخبالاً ومرضاً على مرض، وهم -الدجالون والمشعوذون- هم بحد ذاتهم مرض لو جاءهم سليم معافى لمرضوه وأخرجوا فيه مختلف العلل وكرّهوا إليه الحياة..

إن المشعوذين والدجالين يجب أن يلقوا جزاءهم المحتوم وأن يمنعوا منعاً باتاً من ادعاء معالجة الناس وهم يفسدون وهم غير مؤهلين وهم ينشرون المرض والدجل وقد يكونون خطيرين جدا على العقيدة والعقل والعياذ بالله خاصة أن بعضهم يستخدم السحر والعرافة والكهانة وسوادهم- لا كثّرهم

الله - يستخدمون الدجل والخرافـة والضحك على الناس واستنزاف عقولهم وجيوبهم وصحتهم..

## خامساً:

اعتقـاد الكثيرين من المصابين وأسرهم أن الاكتئـاب ليس ممـرضاً ولكنـه حالة نفسية أو مزاجية لا تستـدعي العلاج عند المختصين، وتقرير مستشفى الملك فيصل ومـركـز الأبحـاث يثبت بها لايـدع مجالاً للشك أو التردد أن الاكتئاب (مرض وأن له في معظم الحالات أسبابـاً عضوية مثلهَ في ذلك مثل أي مرض)

وقد أثبت المختصـون في (علم النفس الفسيولوجي) أن الاكتئـاب عبارة عن نقص في بعض هرمونات المخ وكيمائه وزيـادة في بعضها الآخر أي أن له أسبابه المادية الموجودة في الجسد والقابلة للعلاج..

## سادساً:

اعتقـاد الكثيريـن ممن بـاض الاكتئـاب في أدمغتهم وفـرَّخ وعـاصرهم وعاشرهم طـويلاً في حيـاته أن الحيـاة الطبيعية هي هكذا، كما هـي حالتهم المؤلمة، وأن الحياة كلهـا سواد وآلام وقلق، ولـو عالج هـؤلاء لبان لهم الـوجه الباسم للحياة.

## سابعاً:

السمعـة السيئـة للأدويـة النفسيـة وأنها تقـارب المخدرات وقـد تـورث

الإدمـان مع أن الطـب النفسي تقـدم كثيراً بإذن الله سـواء في اكتشـافـاتـه العـلاجيـة أو جلسـات الطبيب، ومع أن استخـدام الأدويـة النفسيـة تحت إشراف الطبيب المختص ينفع ولا يضر بإذن الله ولا يورث إدمانا.

●●●

## (طيف الاكتئاب)

ويـرى بعض علماء النفس أن طيف الاكتئاب - فـوق أنه واسع الانتشـار- فإنه أيضاً سبب الكثير من الأمراض النفسية الأخرى ومن بينها القلق النفسي.

«ورائد هذه النظـرية هو الأستاذ الـدكتور أوبري لـويس (١٩٦٦) والذي يؤمن أن الاكتئاب مرض واحد (وليس أوليا وتفاعليا) بل مرض واحد ممتد على طـول طيف طـويل المدى يـزخر بأعـراض مختلفـة تتبـاين في الكم وليس في الكيف، وأنه لا يـوجد ما يسمى اكتئاب نفسي أو عصابي أو خـارجي مستقلاً عن الاكتئـاب العقلي أو الذهـاني أو الداخلي، وأن الفـارق الوحيـد بينهما هو تعقيد وشـدة الأعراض الاكلينيكية، وأنـه لا يوجـد الآن ما يثبت فسيولـوجيا وبيولوجيـا اختلاف هذين النوعين من المرض، وأن الاكتئاب الـداخلي أحيانا ما تسببـه عوامل خارجية، وكـذلك كثيراً ما تكون مسببـات الاكتئاب النفسي الخارجي ضعيفة، بل وأضـاف الدكتـور لويس أن (**القلق النفسي**) ماهـو إلا أحـد مظـاهـر طيف الاكتئـاب بـدرجـة بسيطـة، ولا يصح فصلـه عن الاضطرابات الوجدانية، بل يجب مناقشته مع هذه الأمراض) الطب النفسي المعاصر د. أحمد عكاشة (ص٢١٢-٢١٣).

## أسباب الاكتئاب

وعلماء النفس يرون أن هناك من الاكتئاب ما ينزل بالمريض بلا سبب معلوم فتختل كيمياء المخ، وهناك أشياء أسبابها واضحة وتؤثر في كيمياء المخ كوفاة عزيز أو خسارة مالية فادحة أو مرض عضال.

ومن مراجع كتب علم النفس التي بين يدي فإن العلماء يلتمسون للاكتئاب عدة أسباب من أهمها:

١- الاحساس بالعجز.

٢- كبت العاطفة.

٣- المثالية في الطموحات.

٤- فقدان الحب والحرمان منه.

ويرى المفكرون والفلاسفة أن هناك أسباباً أخرى للكآبة منها اقتراف الذنوب والآثام، ومنها الكسل الشديد، يقول د/ هارولد نيكسون: «إنني أعد الكسل السبب الأكبر للكآبة والشقاء، فهو يثير في النفس إحساساً بعدم الكفاية وبالتالي يفرغ النفس ويؤلمها ويجعلها تحس بالذنب والتفاهة وأخيراً بالخوف.. فالكآبة لا ترجع إلى الفشل في تحقيق أطماع أو رغبات عظيمة بقدر رجوعها إلى عدم القدرة على إنجاز أعمالٍ صغيرة ضرورية» قلت: وكان من دعاء رسول الله ﷺ:

**«اللّهم إني أعوذ بك من البخل والكسل»**

ومن أسباب الاكتئاب أيضاً رتابة الحياة وخلوها من أي تجديد أو تغيير وكأنها لوحة سوداء أو غرفة سجن صفراء على مستوى الفرد في الأسرة، فهناك بيوت كأنها سجون، أهلها لا يزورون ولا يزارون ولا يخرجون..

والعزلة التي يحبذها كثير من الفلاسفة ليست هي الانقطاع عن الناس بل اختيار صحب محبوب للقاء مع حسن الخلوة بالنفس أما الانقطاع المطلق عن الناس فهو الكآبة بعينها..

وفوق أن الكآبة تحتاج إلى علاج طبي فإنه أهم علاج لها هو الإيمان العميق بالله العظيم والاستقامة والصلاة وكان رسول الله ﷺ إذا حَزَبَهُ أمرٌ قال لبلال: **«يابلال، أرِحنا بالصلاة»**

●●●

## علاج القلق عند الأطباء

يُعرِّف الأطباء النفسيون القلق بأنه:

«شعور عام غامض غير سار، شعور بالتوقع والخوف والتحفُّز والتوتر مصحوب عادةً ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد» الصحة النفسية ص٣٥..

والقلق كثيراً ما يلتقي بالخوف ويصاحبه ويكون جزءاً منه، غير أن القلق يتميز في أكثر الأحيان بالصراع والحيرة وهما لا توجدان في الخوف الذي لا يصاحبه قلق، كما أن القلق قد يكون واضح السبب أو مجهوله، داخلي

المصدر، أو عاماً، أما الخوف فهو محدد المصدر والموضوع.

وعموماً فالخوف والقلق توأم، والاكتئاب أخوهما الشرير، ولهذا فإن أطباء النفس كثيراً ما يعالجون الإنسان القلق بمضادات الاكتئاب، وبالمطمئنات الصغرى أو الكبرى حسب شدة القلق..

وهناك - بالإضافة للعلاج الدوائي - المناقشة والبوح ومساعدة المريض على تفهم سبب قلقه ومواجهته أو تعويل وضعه العملي أو الاجتماعي بما يجتث القلق من جذوره..

إن المصاب بالاكتئاب أو الذي يعيش حالة اجتماعية سيئة أو في عمل فوق طاقته يقلق كثيراً، وقد يقلقه يسير الأمور كما قال المتنبي:

**ومن يك ذا فمٍ مُرٍّ مريضٍ**

**يجِدْ مُرًّا بِهِ الماءَ الزلالا**

●●●

## علاج الخوف

المخاوف من أهم العوامل في شقاء الإنسان، وتنفير طائر السعادة من التغريد في آفاق حياته، وحجب قوس قزح الجميل من سمائه بدخان أسود كثيف..

وقد يقال إن علاج الخوف من اختصاص الأطباء النفسيين فلماذا يتعرَّض له كاتب؟ الواقع أن المخاوف المرضية من اختصاص الأطباء

النفسيين فعلاً، كالخوف من الأماكن المغلقة أو المرتفعة أو الخوف من الحيوانات أو الظلام أو حتى الماء ونحو هذا من المخاوف القهرية التي لا تستند إلى منطق، هذه علاجها عند أطباء النفس فعلاً.. أما المخاوف العامة، والتي لها ما يبررها، كالخوف من الفقر أو الخوف من الفشل أو الخوف من العار أو الخوف من المستقبل بشكل عام، و بلا ظواهر مرضية ملموسة، فهذا الخوف علاجه الحقيقي في الدين ثم في أيدي الفلاسفة ورجال الفكر، فهذا النوع من الخوف ومثله أنواع كثيرة من أصناف الشقاء الأخرى تشبه المشاعر التي لا يطالها القانون كالحسد والكذب والنميمة أشياء لا يعاقب عليها القانون وإن كانت جرائم كثيراً ما تفوق الجرائم الأخرى التي يعاقب عليها القانون، لأن جرائم الحسد والنميمة والكذب من الصعب تقديم أدلة ملموسة عليها، كما أن الضرر المترتب عليها من الصعب تجسيده، إضافة إلى أنها تتواجد في كثير من الناس بشكل أو بآخر فكأنها جزء من طبائعهم والقانون لا يجرم الطبائع، كذلك المخاوف العامة والتي لا ينجم عنها مرض متجسد فإن الطبيب النفسي هنا ليس لديه أدوية لعلاجها ولا يستطيع التعامل معها إلا حين يتحول إلى فيلسوف ومفكر وشارح لحقائق الحياة، ثم إن الخوف أصلاً أمر طبيعي والذي لا يخاف أبداً إنسان مريض وخطير على نفسه وعلى الآخرين، ولكن الخوف حين يزيد عن حده قليلاً ويتعلق بأمور عامة ولم تقع بعد كالخوف من الفقر أو المرض أو الموت أو حتى الخوف الشديد من فشل الزواج المقبل ونحو هذا.. تصبح

تلك المخاوف أشباحاً كريهة تقرض الراحة وتطرد السعادة وتصيب صاحبها بالارتباك فقد يفشل فعلاً في مواجهة واجباته و إنجاحها بسبب الخوف نفسه فكأنه هنا صنع مأساته بيده، وما أكثر الذين يصنعون مآسيهم بأيديهم في هذه الحياة، وقديماً قيل إن أعدى أعداء الإنسان نفسه.

ونحن نريد هنا أن نستعين بآراء الفلاسفة والمفكرين في قهر الخوف ثم نختم بما نعتقد جازمين أنه الحل الجذري لعلاج الخوف..

## «فاش يونغ»

يروي الكاتب «فاش يونغ» تجارب شخصيته له مع الخوف، تجارب صريحة ومثيرة وتقدم لنا العلاج الذي عثر عليه أخيراً لعلاج تلك المخاوف.

يقول: «لم يخض أي إنسان آخر معركة مع الخوف أحمى وأشد من التي كان عليّ أنا أن أخوض غمارها، إن معظم الناس يخافون شيئاً ما، ولكنني كنت أخاف كل شيء تقريباً حتى الفئران!

كم من ليلة دفنت فيها رأسي في الفراش وحاولت أن أبعد عن مسمعي الصوت المخيف الذي ينبعث من عاصفة فيها برق ورعد.

والخوف من المسرح كان كذلك من الأمور التي تعذبني وتؤذيني، ولقد كان يجدر بي أن أجد في الروايات التي كنا نمثلها على مسرح مدرستنا دعابة وفكاهة، ولكنني على العكس لم أجد فيها إلا الهم والقلق، وكنت أقضي أياماً بتمامها قبل الليالي الكبرى التي تمثل فيها الروايات وأنا أحس ألماً في معدتي يقض عليَّ المضجع.

ولن أنسى ما حييت روايـة كان عليَّ أن أقوم فيهـا بدور البطل، وأن أغني أغنية تقتضي رفع الصـوت عالياً عـاليا، ولقد تمكنت في أوقـات التمرين من أن أجيد التمثيل والغناء المرتفع على قدر إمكـاني، حتى إذا حان يوم التمثيل الرسمي تلاشيت وتحطمت وهزمـت قبل خوض المعركة، ولم يكن ذلك كثيراً عليَّ فقد كنت جبانـاً صغيراً سَمَحَ للخوف بأن ينمو في حياتـه فطغى عليها طغياناً عظيماً..

في تلك الليلـة المشـؤومـة بـدأت تمثيـل دوري فأجـدث فيـه، غير أنني مـا وصلت إلى تلك الأغنية المخيفـة التي كان عليَّ أن أنشـدها بصـوت عال حتى أخذتني الرجفة واختفى صوتي اختفاء كليًّـا فاندفعت هارباً من المسرح، وأخذ الأساتذة والزملاء يـلاطفونني ويتملقونني عسى أن أعود فأتم التمثيل لتذهب جهودهم كلهـا أدراج الرياح، لقد جعلني ذلك الموقف الشـاذ أصغر في عيني نفسي وبدت لي الحياة في تلك اللحظة ثم طوال أيام غير جديرة بأن تحيا.

ومما زاد الطين بلـة أنَّ أَحَبَّ الفتيات إلى نفسي وأقـربهن إلى قلبي وأعزهن عنـدي كـانت تمثل دورهـا معـي!.. وقـد أعلنتني بعـد انهزامي المعيب أنها قررت قطع كل صلة بي إلى الأبد!

ولا زمتني هذه المخـاوف في عهد الشبـاب ملازمتها لي في عهـد المراهقة، فلقد كان صـوتي يرتجف وركبتاي تصطكان حتى لا تكـادا تحملان جسدي كلما حتمت عليَّ مهنتي مقابلة رجل من رجال الأعمال..

لقد أضعتُ بسبب الخوف أفضل الفرص التـي أتيحت لي وأنا شاب، ثم

إنني كنت أخاف أن أفقد عملي، وأخـاف من الكساد، وأخاف من الفشل، وأخاف أن يصيبني مرض يؤول إلى العجز.

فلما تكـاثرت هـذه المخـاوف علمت أنها شيء يتولـد مني أنـا وليس من الظروف الحقيقيـة، وأخذت أسأل نفسي بترو: إن الخوف من الفقـر أو فقدان العمل ليس حـلاً بل وبـالاً وإنـه ليـس يقتضي المرء في سبيل التغلب على الفشل والفقر سـوى العمل بجد ونشـاط أما مجرد الخوف منهما فليس يجدي شيئـاً أبـداً.. بل إنـه يشل النشـاط.. ثم قررت منـازلـة مخاوفي على الطبيعـة والبـدء من الصفر.. ورغم أنني كنت أعـول زوجـة وطفلة فقـد استقلت من وظيفتي الصغيرة وكونت لي عمـلاً خاصاً هو بيع البوالـص لحساب شركات التأمين.. وأحسست بـإقـدامي على هـذه الخطـوة أنني أتحرر من الخوف وأتغلب على نفسي وإنني أعلن أنـه ليس في الحياة إحسـاس أجمل من ذلك الذي يصاحب النصر إذ يحرزه المرء على نفسه..

بهمتي في العمل ومقابلتي النـاس كل يوم وإحرازي التقـدم تبخر الخوف من حياتي شيئاً فشيئاً..

وإنني الآن - وقـد أصبحت من النـاجحين - إذ أعـود إلى الماضي أحس أن مخاوفي كـانت تشبه تلك « الفـزاعـات» التي يستعملها الفـلاحون لطـرد الطيـور، وكـان كثير من الطيور الجبـانـة تهرب خـائفـة مذعـورة طـالما تقع أبصـارهـا على «خيـال» سروال قـديم ومعطف وقبعـة معلقـة على قـائمتين متعارضتين غير أنه بين الآونة والأخـرى يهبط الحقل طائر شجاع فيلتقط من

الحب ما يشاء هازئاً بهذا «الخيال» القائم وبالذين نصبوه..!

هنـا أدركت أن مخاوف الحيـاة لا يمكن أن تكـون أكثـر من «فـزاعـات» «خيال أجوف»!

أما الخوف من الغد فقـد نزعته من رأسي، وإليك الطريقـة، قلت: «اليوم هو الغـد الذي قلقت منه أمس ولم يحدث فيـه أبداً شيء يستحق ذلك القلق الذي كان» وبالتـالي فإن الغد ليس له وجود وخير ما أعملـه هو أن أنجز ما بين يدي الآن على مايرام». أ. هـ بتصرف.

**«أيما هالم»**

ويقدم أيما هالم علاجاً مختصراً للخوف يتكون من أمر واحد:

«للخلاص من الخوف: إعمل الشيء الذي تخافه»

وهذا علاج جيد والصعـوبة في المرة الأولى ولكن ينبغي أن يعلم الإنسان أنه كانت هناك «مرة أولى» في كل شيء جيد قام به في حياته ثم اعتاده.

**«برتراند راسل»**

الفيلسـوف الإنجليزي بـرترانـد راسل في كتابـه الجميل «غزو السعـادة» يعتبر المخاوف من ألد أعـداء السعادة، ويدعو الإنسان إلى عـدم محاولة طرد فكرة الخوف كلما طـرأت على الذهن بل استحضـارها والتحـديق فيها حتى نألفها ونجد ها العلاج العملي وقد نكتشـف أنها مجرد وهم، أما محاولة طردها فلا تثمر عادة إلا رجوعها بإلحاح ثم الخضوع لها..

إن الخوف هنا يشبه الذباب كلما أبعدته عاد إليك ولكن دعه يأمن ثم اقتله!

قلت: هل إنسان يوجد لديه نقص في ناحية ما، فالكمال لله وحده، وخير علاج لهذا النقص - أيًّا كان خوفاً أو غيره - هو قبول الذات أولاً بنقصها بحيث يتخلص الإنسان من إحساس الضيق والعصبية والذي في وجوده لا يستطيع العمل، وبعد «قبول الذات» يعمل الإنسان على «تجاوز ذاته» بالانتصار على ضعفها والتدرب على الأشياء التي تخاف منها ولكن بصداقة للذات لا عداوة، وقس على هذا النقائص الأخرى..

## «ديل كارنيجي»

يروي لنا ديل كارنيجي المؤلف المشهور قصصاً طريفة له مع الخوف فيقول:

«.. أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوماً في حرث الأرض وفجأة انخرطتُ باكياً ودهشت والدتي وسألتني: « ما الذي يبكيك ياديل؟» فأجبتها وأنا أنشج: «إنني أخشى أن أدفن حيًّا!».. نعم لقد كانت شتى المخاوف تعتادني في تلك الأيام: من البرق والصواعق والخوف أن يفلس والدي أو أن يبتر صبي كبير - كان يلعب معي - أذني كما كان يهددني دائماً أو أن تضحك الفتيات مني عندما أحييهن أو ألا ترضى إحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجاً! .. كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة!.. كنت أرى بعين خيالي أن

زواجي قد عقد في كنيسة ريفية ثم ركبت زوجتي عربةً تزينها الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في «ميسوري» وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقاً: كيف ياترى أبقى الحديث موصولاً بيني وبين عروسي طوال الطريق؟! وأذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث!

وإذ توالت الأعوام وجدت أن تسعة وتسعين في المائة من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث قط، صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ولكن كثيراً من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سُخْفاً عن مخاوف الأطفال والصبيان، وفي استطاعتنا أنا وأنت أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة والإحصاءات لنرى إن كان هناك ما يبرر مخاوفنا؟»

إن كارنيجي يقدم منهجين لعلاج المخاوف:

١- المنهج التاريخي وذلك بأن يراجع الإنسان تاريخه ويرى هل وقعت الأشياء التي كان يخاف منها أم لا؟.. وبما أنها في الغالب لم تقع فسوف ينجح في التخلص من الخوف الجديد.

٢- المنهج الموضوعي في اختبار الحقائق والرجوع إلى الإحصاءات (ولو من خلال الذاكرة) فإذا كان الإنسان يخاف من ركوب الطائرات مثلاً فليحص معارفه الذين سقطت بهم الطائرات وماتوا ولن يجد أحداً أو لن يجد أحداً يذكر مقارنة بضحايا السيارات مثلاً وهنا يتبخر خوفه على سطح الحقيقة..

## «العلاج الجذري»

كل مـا سبق عـلاجـات مفيدة للخـوف ولكنهـا ليست العـلاج الجذري الذي يـزيل الخوف والحزن معاً، أمـا هذا العـلاج الجذري العظيم فيتمثل في قول الله عز وجل: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [ فصلت : ٣٠ ]

فالإيمان هو أقوى قوة على وجه الأرض تـدحر المخاوف والأوهام فالمؤمن بالله وبقضائه وقدره لا يخاف.

والاستقامة تطرد المخاوف لأن المستقيم لا يخشى أحداً ولا شيئاً.

العلاج الجذري للخوف هو: الإيمان والاستقامة.

وفيهما - أيضا - سعادة الدنيا والآخرة.

●●●

## هل العمل علاج للقلق والملل؟

هنـاك كثير من الفـلاسفـة والمفكرين يـرون أن العمل هـو أفضل عـلاج للقلق والكآبة والملل، وسوف نسوق آراءهم بالتفصيل..

غير أن هنـاك آخرين يـرون أن العمل ليس علاجـاً للقلق والكآبـة والملل لسبب بسيط، هو أن القلق، والمكتئب، والملول، لا يستطيع الواحد منهم أن يعمل وهو في هذه الحالة النفسية السيئة، بل ولا يستطيع مجرد القراءة..

يقول «أندريه مورا» في كتابه الرائع «فن الحياة»:

**«القراءة لا تجدي»**

ومن الأخطـاء الشـائعـة الزعـم بأن الاستغراق في القـراءة يكسر شـوكـة الأسى.. لكنّ هـذا في رأيي زعْمٌ باطل، إذ أنني لم أَقْـوَ مرة على تسريـة أساي بـالقـراءة، لأني لم أكن أقـوى في مثل تلك الظـروف على تـركيـز انتبـاهي في كتاب، فـالقراءة تتطلب عقلاً لا يُشغل بسـواها، واعتقد أنها قـد تؤدي دوراً جليلاً في فترات «النقاهـة الذهنية».. أما الكآبـة فلا سبيل إلى الخلاص منها إلا بـاستخدام وسـائل أكثـر وضوحـاً وتحدداً، ولا مجال فيهـا لعدم الانتبـاه: كالكتابة، أو إدارة آلـة دقيقة، أو السير في دروب خطرة.. وليس أفضل للمرء في هذه الأحوال من التعب البدني لأنه يستجلب النوم.

ولكنّ المكتئب لا يلبث أن يقـول في أنين: «لاجدوى لكل هـذا ، إنَّ طُرُقَ علاجك ضعيفـة عقيمة.. وما مـن شيء يقوى على إيقاظ اهتمامي بـالحياة.. ولا شيء يقوى على أن يحملني على نسيان أساي»..

ولكن، كيف عرفت ذلك؟.. هل جربت هذه الطرق في العلاج؟.. خليق بك أن تجرب - على الأقل - قبل أن تتحدث عن النتائج.. فهناك وسائل قد لا تفضي إلى سعادة إيجابية، ولكنها تمهد السبيل إليها.

ونصيحتي إليك في هذا الصدد أن تتجنب قضاء وقت أكثر مما ينبغي في تأمل الماضي، ولستُ أعني أن التأمل في ذاته أمر غير حكيم، فالواقع أن كل قرار لابدَّ أن يسبقه تأمل، ومن ثمَّ لا ضرر من الاستغراق في التأمل إذا ما تعلّق بهدف محدّد واضح.. إنما الضرر في أن يظل الإنسان يقلب في رأسه بلا نهاية- أموراً تتعلّق بخسارة، أو إهانة، أو إساءة، أو -باختصار- أموراً لا سبيل إلى علاجها، والمثل الإنجليزي يقول «لاتَبْكِ على اللبن المراق» كما ينصح دزرائيلي المرء بأن لا يسهب في الإيضاح أو يضج بالشكوى، ويؤثر عن ديكارت قوله:« لقد تعلمت أن أكبح رغباتي، وألا أكافح ضد قوانين الدنيا الأزلية، وأن أؤمن بأن ما لم يتسنَّ لي أن أصيبه إنما كان بالنسبة لي أمراً مستحيلاً» كتاب فن الحياة ص١٠٤ -١٠٥ ثم يتحدث أندريه موروا عن دور العمل في علاج الكآبة وهو ماسوف نتعرض له لاحقا، ولكننا نذكر-بمناسبة الحديث عن القراءة - أنها قد تخرج من الكآبة والملل والقلق بشرطين:

الأول: ألا تكون الكآبة أو الملل أو القلق في أشكال حادة تجعل الذهن مشتتا جدا..

والثاني: أن يصبر الملول أو القلق أو المكتئب على ماقد تبعثه القراءة من ملل في أولها، فإنه إذا صبر قليلاً وتعمق في القراءة أحس بالبهجة والسلوان،

إذا كان الكتـاب الذي يقرأ فيه رائعـاً ويناسبه، فالقـراءة بعكس الطعام، في مائدة الطعـام لا تكون اللقمـة الأخيرة بلذة اللقمـة الأولى أبداً، وفي القـراءة يحصل عكس ذلك، فـالصفحات الأولى من الكتـاب تبدو مملـة وغير فاتحة للشهية -في الغـالـب- ولكن الإنسان لا يكاد يصبر ويـوغل في القراءة حتى يـدخل عـالمها البهيـج الرحيب، وخـاصـة روائع القصص فإن القـارىء لا يذوق لـذتها حتى يمعن فيها ويعيش أجواءها ويتعـرف على أبطالها وينفعل مع أحلامهـا وهذا يلزم له الصبر على ملل الصفحـات الأولى من الكتاب أو القصة حيث يـدخل القارىء - في البـداية- نادي أنـاس غربـاء، ولكنه لا يكاد يمعن في الدخول والتعرف حتى يصبحوا أصدقاء، وتلذ له صحبتهم.. والقراءة متعـة لاحد لها لمن اعتـادها يقـول مونتسكيـو: «القراءة سحـر يحول ساعات الملل إلى متعة».

●●●

## (قصة طريفة)

وعن كـون العمل لا يعالج القلق ولا الكـآبة ولا يأتي بـراحة البـال وإنما العكس هو الصحيـح: راحة البال هي التـي تدفع للعمل المتقن، يـروي لنا الدكتور يـوسف إدريس قصة طريفة من المأثـور الشعبي المصري وهي تقول بتصرف واختصار: «مَرّ رجل حكيم بنجار من أهل حارته، والنجار يعمل في دور من عمارة بـدقة وإتقـان ويرفع عقيرتـه بـالغناء بصـوت مسموع، فـرفع الرجل رأسه إليه وقال مستفهما:

- هي صنعة أو راحة بال؟!

فقال النجار مفتخراً:

- بل صنعة فأنا نجار «قد» الدنيا!

فـابتسم الرجل الحكيـم ومضى، ثم خطرت لـه فكـرة فعرَّج على السـوق واشترى لحما وخضاراً وفـاكهة واستـدعى طفلاً وكلفـه أن يوصلهـا إلى بيت النجار وأن يقول لزوجته:

- هذه بعثها زوجك ويريد أن تطبخيها اليوم..

وحين عاد النجار مـن عمله جائعاً وجد أمـامه مائدة حافلـة من اللحوم والخضار وبجانبها فاكهة منوعة وطازجة فقال لزوجته باستنكار:

- من أحضر هذه؟

فقالت:

- أنت بعثتها لي

فأنكر وشاجرها وأخذ يفكر هل هي زوجة خائنة فأصابه القلق والهم..

وفي الغـد مَرّ بـه الرجل الحكيم فإذا بـه في نفس الدور من العمارة ولكنـه كـاسف البال لا يغني ولا يعمل فأخـذ يراقبـه فإذا به كلما حـاول دق مسمار إما أن يضرب إصبعه أو أن يدقه في غير موضعه فابتسم وقال له:

- هي صنعة وإلا راحة بال؟!

فالتفت عليه النجار ثم قال له:

- أغرب عن وجهي!

فضحك الرجل وذكر له أنه هو الذي بعث بالخضار واللحم والفاكهة صباح أمس ليمتحنه فلما علم النجار أنها لعبة تيقن من براءة زوجته فارتاح باله وعاد إلى عمله بإتقان وبدأ يرفع صوته بالغناء..»

قلت: ولا شك أن القلق الحاد، أو أي شعور حاد ولو كان ابتهاجاً، يمنع من إتقان العمل، ومع هذا فإن العمل، أو حتى الاستغراق في الهواية، يعتبر أفضل وسيلة للخروج من القلق والكآبة والملل والوساوس والهواجس لأن الإنسان حين ينشغل بعمله أو يستغرق في هوايته لا يبقى عنده فراغ ذهني لوساوس والأوهام والمخاوف والقلق والكآبة والملل فما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه..

وأكثر المفكرين والمجربين يؤكدون على صحة ذلك، يقول فولتير: «العمل ينجينا من ثلاثة شرور: الضجر والرذيلة والحاجة» ويقول محمود تيمور: «سمعتُ امرءاً يقول: لو كنت أملك صحتي وصفاء ذهني وطمأنينة الحياة من حولي لاستطعت أن أقوم بأعمال جسام وأكتب لي صفحة حافلة بآيات النجاح».. لبثتُ أفكر في هذا القول فبدا لي أنه منطق معكوس، وكان جديراً بصاحبه أن يقول: لو كان لي عمل أؤمن به وأُقبل عليه لأبلغني هذا العمل ما أنشده من موفور الصحة وصفاء الذهن وطمأنينة الحياة».

ويقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: «ليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ونحس بالقلق في الوقت نفسه فإن واحداً من هذين الإحساسين

يطرد الآخر».

ويقول [ريختر]: «عندما يقرع الحزن بابي.. أعمل» ويقول اندريه موروا: (لا سعادة بغير عمل يشغلك)

«ولابد من تنظيف الذهن وتجديده من آن إلى آخر فلا سعادة بلا نسيان.. وما عرفت قط رجلاً عاملاً حقا يستشعر الشقاء خلال العمل، إذ أنه ينسى نفسه في العمل، كما يفعل الطفل في اللعب.. لذلك يرى الأذكياء في العمل مهربا من الفكر، وهو مهرب معقول حكيم، فالفكر بلا عمل خطر على نفس الإنسان، على أن العمل وحده لا يكفي، بل يجب أن يكون العمل متناسقاً مع المجتمع الذي تعيش فيه، وأن تجد نفسك وسط جماعة تتجه جهودها اتجاه جهودك وتجد في وسطها اهتماماً بنواحي نشاطك..» ويقول جيمس مرسل: «إن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل، فالخيال إذ ذاك يجمح ويقلّب كل صفوف الاحتمالات، وعلاج ذلك هو أن تنشغل بعملٍ جاد» ويقول المثل الإنجليزي «العمل يبدِّد القلق».. والأقوال في هذا المعنى الهام كثيرة..

وقد ذكرت هذه الحقيقة، وهي أن العمل يطرد القلق، لأخ عزيز شكا لي من قلقه، فقال ضاحكاً: وإذا كان سبب قلقي هو العمل نفسه؟!

قلت: هنا بالذات من المؤكد أن العلاج هو المزيد من العمل، لأن الإنسان يقلق من عمله إذا لم يؤده على ما يرام، وبشكل يرضي ضميره، أو

إذا كـان قد أجّل عمل اليـوم إلى الغـد فتراكمت عليه الأعمال، أو إذا كـان لديـه في عمله مشكلات لم يستطع أن يصل فيهـا إلى قرار، فإن الحيرة تصيب بقلق شـديد وكـآبة، وعـلاج هـذا القلق هو «العمل» أيضـاً بأن تجمع «كل المعلومات» حول المشكـلات التي تؤرقك في العمل بحيث تتوصل إلى أصل المشكلة ومـا هو أفضل حل لها ثم تشرع في تنفيـذه فوراً وبحماسـة مستمرة، أما تـراكم العمل بعـد العودة من الإجازة أو بسبـب ظروف قاهـرة أو لكسل عابـر فإن علاجـه عدم الارتبـاك أمامـه بل تنظيمه ثم البدء بـإنجاز «الأهـم فـالمهم» مع إدراك أن العمل الكثير والقليـل هنـا سيـان لأنك لن تنجـز في الوقت الواحد إلا عمـلاً واحداً، وكل إنجاز يزودك بالوقـود اللازم لإنجاز ما بعده، ومع الاستغـراق في العمل لن يكون لديك وقت للقلق، وهـذه العبارة «لا وقت للقلق» هي بالضبط العبارة التي قالها ونستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا الراحل حين كانت لندن تُضْرَب بالقنابل من قِبَلِ ألمانيا..

سأله الصحفيون:

- هل أنت تقلق؟

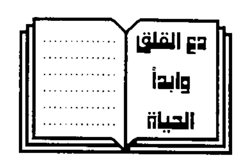
فقال:

- لا وقت للقلق..

لماذا؟

لأنه كان يعمل ١٨ ساعة في اليوم.

## ديل كارنيجي في كتاب:
## «دع القلق وابدأ الحياة»




زارني شاب عزيـز علي، وقال لي: اختر لي كتاباً جيـداً واعلم أنني مسدود الشهية نحو القـراءة، في عصر التلفزيون والفيديو والكرة، فقـدمت إليه بعد تفكير قصير- كتـاب «دع القلق وابـدأ الحيـاة» لـديل كـارنيجي، فتصفح عنوانه بدهشـة ثم قال: لا أظن هذا كتاباً شهياً يُقَـدَّم لفاقد الشهية، ثم إنني لا أشكـو من القلق والحمد للـه، فقلت: أمـا أنه كتـاب شهي أو غير شهي فسـوف تحكم عليه بعـد قـراءتـه، وأما أنك لا تشكـو من القلق فـلا أظن- يـاصديقي - أن هنـاك إنسـاناً متمـدنـاً في هذا العصر، لا يشكـو من القلق بشكل أو بـآخر، فـالعصر سريع مضطرب متـوتر ومليء بما يشـد الأعصاب ويقلق النفوس..

وبعد أيـام عاد لي الشاب العزيـز فقال إنني قرأت الكتاب، وإنـه كتاب ممتع لـذيذ، ومليء بـالقصص والحكـايات والتجـارب، ولكنني أتعجب من شيء واحد..

قلت: وما هو هذا الشيء؟

قال: هـو كون هذا الكتـاب تُرجم إلى جُل لغات الأرض، وكـان من أكثر الكتب الحديثـة انتشاراً.. يُخَيَّل إليَّ أنـه كتاب سهل ليس فيـه إلا الحكايـات والحكم.. يُخَيَّل لي أنني أستطيع تأليف مثله في شهر!

قلت باسماً: يُخيَّل إليك، لقد أحسنت التعبير يا صديقي، فما أسهل الخيال وما أصعب تحقيقه! فالأعمال المتقنة والأساليب الجيدة تبدو في بساطة سهلة وكأنها فينا أو صادرة منا ولكن بساطتها هي بساطة الموهبة الكبيرة والجهد الذي يُخفي الجهد، فكأنها اللون الأبيض الذي هو أسهل الألوان جميعاً وهو مع ذلك أكثرها تعقيداً لأنه مكون من ألوان الطيف مجتمعة، ذلك ما يطلقون عليه البساطة الموهوبة أو السهل الممتنع وإنني بالمناسبة أنصح للقراء أن يقتنوا كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) لديل كارنيجي، وأن يقرأوه ليستمتعوا به ويستفيدوا منه، فهو ليس كتابا أكاديميا مليئا بالمصطلحات المعقدة والتقريرات الباردة، ولكنه كتاب ينتفض بالحرارة والحياة، كُتِبَ لعامة الناس، وتحدث فيه المؤلف عن تجاربه بصدق، ولم يكتفِ بتجاربه الشخصية، بل تحدث عن تجارب الكثيرين من مختلف الطبقات، واستفاد من مخزون التاريخ البشري المليء بالحكم والتجارب والعظات، وقدم ذلك كله بشكل منسق ميسر.



## علاج الكآبة

الكآبة من أمراض العصر الخطيرة التي تزداد انتشاراً وشراسة، يغذي لهيبها ما اتسم به العصر من سرعة وضراوة في المنافسة وبعد عن منابع الإيمان العذبة..

وديل كارنيجي يعقد فصلا كاملاً للكآبة أو «السوداء» كما سماها في كتابه

«دع القلق وابدأ الحياة» ويقدم لها علاجاً معنويا يضمن لمن يتعاطاه أن يُشْفى منها في بحر أسبوعين، أما هذا العلاج السحري فهو ما قدمه العالم النفسي «ألفرد أدلر» في كتابه «ماذا تعني لك الحياة» بقوله: في وسعكم أن تبرأوا من مرضكم في أسبوعين إذا جرَّبتم هذا الوصفة: حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد».

قلت: ومن حقنا أن نناقش هذا العلاج السحري المزعوم، فهو علاج يبدو لنا متناقضا كأن نقول لفاقد الشهية: كُلْ وينتهي الأمر، أو نقول للمشلول: اركُض تشف فوراً!.

فالمصاب بالكآبة غير قادر على الترفيه عن نفسه فكيف يرفه عن الآخرين وفاقد الشيء لا يعطيه.

هذا أوضح طعن في علاج مرض الكآبة الذي صفَّق له ديل كارنيجي..

ومع ذلك فهو ليس بالطعن السليم تماماً، فالمصاب بالكآبة يختلف عن المشلول وفاقد الشهية، وإذا شبهناه بهما فإن العلاج السحري المقترح يشبه أن نقول للمشلول: دع الآخرين يركضوا أمامك.. ونقول لفاقد الشهية: دع الآخرين يتناولوا أمامك أجود الأطباق والأطعمة...

فالمصاب بالكآبة لا يستطيع الترفيه عن نفسه ولكنه يستطيع الترفيه عن الآخرين، والكآبة-على عكس ما يعتقد - أكثر ما تنتشر بين الأغنياء المترفين وبين النجوم اللامعين، وهناك أكثر من نجم ونجمة سينمائية انتحروا بسبب الكآبة من بينهم مارلين مونرو..

إذن فإن قدرة هؤلاء على الترفيه عن الآخرين ممكنة، بل وسهلة أيضاً، فالأرض مليئة بالتعساء الذين يُرفَّه عنهم قليل من المال والمعونة أو الموقف المؤازر.. وهذا الترفيه عن الآخرين يبدد الكآبة من نفس المكتئب..

إنه علاج جيد ولكن ينقصه ركن هام وأساسي سوف نتحدث عنه بعد التوغل قليلاً في قراءة هذا الفصل..

يقول ديل كارنيجي نقلاً عن العالم النفسي المشهور الفرد أدلر:

«لا يخرج مرض السوداء (الكآبة) في الحقيقة عن أنه نقمة وتقريع موجهان إلى الغير، وإن كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع إلى نفسه، استدراراً لعطف الناس واجتلاباً لاهتمامهم وكثيراً ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله: «أذكر أنني في طفولتي كنت أرغب في الاستلقاء على الأريكة، ولكني وجدت أخي مستلقياً عليها، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائي ونحيبي».. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء إلى الانتقام بقتل أنفسهم، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سيل الأعذار التي ينتحلونها للإقدام على الانتحار، وطريقتي الخاصة في تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح اقترحه عليهم وهو «لا تفعلوا شيئاً لا ترغبون في عمله» وقد يبدو هذا الاقتراح غاية في البساطة ولكنه في الواقع يمس متاعبهم في صميمها، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو، فلن يلوم أحداً غيره، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد!

وقد يحدث أن يجيبني المريض، إذا طلبت إليـه أن يفعل ما يريده، بقـوله: «ليس هناك ما أريد أن أفعله!» ولكني أكـون مستعداً لهذه الإجابة، لطول ما سمعتها، فأقول لـه: «إذن لا تفعل ما لا تريده!..» وأحيـاناً يقول لي المريض إذا سألتـه ماذا يـريد:«أريـد أن أمكث طـوال الوقت في فـراشي لا أبرحـه» وأعلم أنني إن أقررته على هذه الرغبـة، فسوف يتخلى عنها تمشياً مع رغبته في السيطرة، وإن أنا انتقدت هـذه الرغبة فسوف يقيم عليَّ حربا عـواناً، ولذلك أقـره دائماً على رغبته! وثمـة خطـة أخـرى أهدف من ورائهـا إلى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة، فأقول لـه:«إنك تستطيع أن تبرأ في خلال أسبوعين إذا جربت هذه الوصفة: حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد».

واستجـابات المرضـى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظـر، فمن قـائل يقول: «لقد فعلت هذا طيلة حياتي» وهو في الحق لم يفعله بتاتاً! إلى آخر يعد بأن يفكـر في الأمـر ثم لا يفكـر.. وقد أقـول لأحـدهم: «يمكنك استغـلال الـوقت الذي تستغـرقـه في استجـلاب النوم في التفكير في إسعـاد شخص، وبهذا تتقدم سريعـاً نحو الشفاء» ثم حين ألقـاه في اليوم التـالي أسأله: «هل فكـرت فيما اقترحتـه عليك بـالأمس؟» فيقـول: « لقـد استسلمت للنـوم في اللحظـة التي لامست فيهـا الفـراش، فلـم يكن لـديَّ وقت للتفكير!» وقـد يجيب أحد المرضى بقوله «لا أستطيع أن أفكر في شيء من هذا، فإنني شديد القلق» فأقول له: «لا تكف عن القلق ولكن فكر بين الفينة والفينة في إسعاد شخص» وقـد يسألنـي أحـدهم: «لماذا أسعـد الآخـريـن؟ إن الآخـرين لا

يحاولـون إسعـادي!» فأجيبـه : «إن صحتـك تتطلب ذلك. وسـوف يعـاني الآخرون مثلما تعـاني إذا لم يحاولوا إسعـادك» وأنا أبتغي من وراء هـذا كله أن أحـول اهتمام مرضـاي إلى الغير، فمتى انـدمج المريض في جماعتـه، وأصبح معهم على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم فقد برىء.

## ألا بذكر الله تطمئن القلوب

أما الـركن الأساسي والهام الـذي أغفله ديـل كارينجي أو كـاد، في علاج مختلف الأدواء والعلل النفسيـة كالقلق والأرق والكـآبة ومختلف المشكـلات النفسيـة والعـاطفيـة بل والاجتماعيـة أيضـاً فهـو الإيمان العميق بـالله العلي العظيم، فبدون هـذا الإيمان تبدو الحياة سراباً في سراب، وعبثـاً وعبئاً وصرخة مخيفـة في النفس والآفـاق، ويبـدو النـاس وحوشـاً في غـابـة بـلا ضمائر ولا أخـلاق ولا غـايات ولا أهـداف، والإيمان العميق بـالله العلي العظيم أسمى وأعظم من أن يكـون مجرد عـلاج لـداء مهما بلغ هـذا الـداء فـالإيمان واجب أسـاسي والـركن الأول في حيـاة كل إنسـان وبدونـه تنهـدُّ هـذه الحيـاة من القـواعد. واسترواح نفس الإنسـان لهذا الإيمان العظيم الذي يمـلأ خلايـاه وحنايـاه ويفسر له الـوجود ومـا بعد الـوجود فـوق أنه يعصمه مـن الضياع والضلال ومتاهات الكفر القاتلـة، فإنه أيضاً يحقق له السعادة ويعصمه من الأدواء النفسية القاتلة، ويجعله في منعة منهـا، فهو - بحق- الوقاية العظيمة منها قبل أن تحصل، والعـلاج المؤكد لها بعـد أن تحصل.. إن حصلت.. قال الله عز وجل: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

ﭐلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ [الرعد: ٢٨] وذكر الله سبحانه وتعالى تنشرح معه وتطمئن له القلـوب في أي لحظة من ليل أو نهار ولكن الذكـر العظيم الذي تكتسب منه النفس الطمـأنينة الثابتـة ليس هو مجرد الـذكر بـاللسان بل هـو الالتزام والاستقـامة وفي ذلك غـاية السمـو لأن ذكـر الله والتزام أوامـره يحجزنـا عن الآثـام وعن الخطـايـا التي تؤرق الإنسـان وتنهش جهـازه العصبي بشعـور وبدون شعور.. كما يـؤدي لك إلى التحلي بالفضائل والأخلاق الكـريمة التي هي أنيس لـداخل النفس، ويـؤدي إلى العمـل المخلص نحـو مسـاعـدة الآخرين والترفيه عنهم بشكل دائم وليس كعلاج مؤقت للكآبة..

وقال رسـول الله ﷺ: إذا فزع أحدكم من النـوم فليقل: «أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشره ومن همزات الشياطين وإن يحضرون، فإنها لا تضره».

قال راوي الحديث: وكان عبد الله بن عمر يلقنها مَنْ عَقَلَ مِن ولده..

وفي رواية للنسائي قـال: كان خالد بن الـوليد رجلاً يفزع في منامـه فذكر ذلك لـرسـول الله ﷺ، فقـال النبي ﷺ اذا اضطجعت فقل: بسم الله أعـوذ بكلمات الله التامة.. فذكر مثله..

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنـه قال:دخل رسـول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فاذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامه، جالساً فيه، فقال: يا أبـا أمـامـة مـالي أراك جالسـاً في المسجـد في غير وقت صـلاة؟ قـال: هموم لزمتني.. وديون يارسول الله.

قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك؟ فقال: بلى يارسول الله.

قال: قل إذا أصبحت و إذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من غلبة الدين، وقهر الرجال..

قال: فقلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني.

وقال رسول الله ﷺ: ما أصاب أحداً قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي.. ألا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكانه فرحاً.

قالوا: يارسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات؟ قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن.

والعبادة، والصلاة خاصة، تُريح النفس وتُطَمْئِن القلب، وتُزيل الهم، وتسمو بالروح، وتطلق أشواقها في آفاق وضيئة من السعادة والخشوع..

وديل كارنيجي في كتابه هذا (دع القلق وابدأ الحياة) يقدم بعض اللقطات حول الدين كعلاج للقلق والأرق والكآبة ولكنها لقطات مبتسرة ليس فيها ذلك الفهم العميق للإيمان كمنهج حياة وصفة نفس، وإنما هي

أشبه ما تكون بالوصفات المؤقتة أو المسكنة وهو ما نرفضه في مجال الحديث عن الإيمان الذي هو - في واقع الأمر- أهم الأشياء على الإطلاق في حياة الإنسان، ولا عجب فالمؤلف قد ضل عن الدين الصحيح.

وقد ألف الداعية الإسلامي الكريم الشيخ محمد الغزالي كتابا جميلا عنوانه «جدد حياتك» كله تعقيب على كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» لديل كارنيجي، حيث أبدى الشيخ الغزالي - رحمه الله - إعجابه بهذا الكتاب، وَرَدَّ معظم أفكاره النيرة إلى أصول إسلامية.

وخلاصة القول إن كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) لديل كارنيجي من الكتب الفريدة والجيدة في المكتبة الإنسانية عامة، وهو جدير بالقراءة والاقتناء للعودة إليه بين حين وحين، ولكن علي أن نعلم أن العلاج الحقيقي والأصيل لأدواء النفس وعللها هو الإيمان العميق بالله العلي العظيم.

●●●

## ماهي الأمور التي تقلق أكثر؟

لم تكن كلمة (قلق) شائعة في تراثنا العربي، رغم أن معناها في قواميس العربية (الانزعاج) وهو نفس المعنى الذي يستخدمه الناس لها الآن، ويستخدمه علماء النفس العرب، أما الكلمة الشائعة في تراثنا العربي فهي كلمة (الهم) بمعنى (القلق) الآن..

قال أبو الطيب:

**والهم يخترمُ الجسيم نحافة**

**ويُشيب ناصية الصبيِّ وَيُهْرِمُ**

ولكن ما هي الأمور التي تصيب الإنسان بالقلق أو الهم أكثر من غيرها؟

علماء النفس المحدثون ذكر بعضهم هذه الأمور مرتبة، وسوف نفصلها لاحقا، أما في تراثنا العربي فنجد أن تلك الأمور تتناثر في مختلف الأبواب على شكل حكم، يقول صاحب كتاب محاضرات الأدباء:

«تسعة لا ينامون:

١- مريضٌ لا طبيب له..

٢- والكثير المال يخاف على ماله..

٣- والهامُّ بِدَمٍ يسفكه..

٤- والمطلع على السوء في أهله..

٥- المحارب يخاف هجوم العدو..

٦- والغارم لا مال عنده..

٧- والعاشق ليلة زواج معشوقه..

٨- والمغصوب ماله..

٩- ومُتَمنّي الشر للناس يتفكر في غشهم..»!

قلت:

الحقيقة أنه ذكر أموراً أو دواهي لا يحسد أصحابها عليها بل يُرْحمون!

وهي أمور تُقْلق أقوى الناس أعصابا وأشدهم ثباتاً ومراساً.. فالمطلع على السوء في أهله - والعياذ بالله - في حالة من القلق والألم يرثى لها.

والعاشق ليلة زواج معشوقه لا تسعه الأرض بما رحبت..

والمريض الذي لا طبيب له تنهار أعصابه.. والمغصوب ماله في حالة من القهر والهم لا يعلم بها إلا الله..

والمحارب يخاف هجوم العدو لا يهدأ ولا ينام لأنه مع الموت على ميعاد..

والهامّ بدم يسفكه قدم همّ بشر عظيم ملأ أعصابه وشرايينه بالسم الفتاك فهو لا يهدأ ولا يقر..

والغارم لا مال عنده في حالة بائسة من الذل والخوف والقلق والتفكير أمام طريق مسدود..

هكذا رتب «الراغب» هذه الأمور..

وكل قارىء يستطيع أن يرتب هذه الأمور الكريهة - حمانا الله جميعاً منها - حسب ما يراه..

أما أنا فأحاول أن أرتب هذه الأمور حسب شدة إثارتها للقلق كما يلي:

١- المُطَّلع على السوء في أهله..

٢- المحارب يخاف هجوم العدو..

٣- الغارم لا مال عنده..

٤- المغصوب ماله..

٥- العاشق ليلة زواج معشوقه ..

٦- المريض لا طبيب له..

٧- الهام بدم يسفكه..

٨- متمنٍّي الشر للناس يتفكّر في غشهم..

٩- الكثير المال يخاف على ماله..

أما تأخيرنا الأمرين (٧ , ٨) فيعود إلى أن صاحبيهما يستطيعان التخلي عن هذا الشر الآثم المقلق فيختفي القلق فوراً وتحل محله طمأنينة الخير.

وانظر -أخي القارىء- إلى صاحب المال الكثير يخاف على ماله كيف عده مؤلف الكتاب من أشد الناس قلقاً.. وهذا هو الحاصل فعلاً.. لتدرك أن هذه الدنيا ما عليها مستريح.. والخوف على المال ليس من عدو يأخذه أو مغتصب يسطو عليه فقط ولكن هناك القلق من خسارته أثناء استثماره وتحريكه.. وهو قلق دائم وخوف حقيقي.



وسوف نتحدَّث قليلاً عن كثير المال يخاف على ماله، لأنه يُشَكِّل ظاهرة واسعة النطاق، بين الأغنياء جداً وبين متوسطي الحال، دون بقية الحالات

الثمان الأخرى، لأنها حالات فردية ولا تشكل ظاهرة..

ومع أن العصر الحديث ندر فيه مصادرة الأموال ظلما كما كان سائداً في العصور الغابرة، إلا أن عصرنا الحديث انتشر فيه أمران جعل القلق الذي يسببه المال ظاهرة منتشرة وعنيفة جداً، وهذان الأمران هما:

١- شيوع المضاربات على الأسهم والعملات والسلع والأراضي البيضاء، وخاصة بين الأغنياء وأرباب رؤوس الأموال، وهذه المضاربات تجعلهم في قلق دائم، حين تهبط الأسعار، وحين ترتفع الأسعار، فكأنهم حالهم حال العاشق المسكين الذي وصفه الشاعر فقال:

**فما في الأرض أشقى من مُحِبٍ**
**وإنْ وَجَدَ الهوى حُلْوَ المذاق**
**تراه باكياً في كل وقتٍ**
**مخافة فُرْقَةٍ أو لاشتياق**
**فيبكي إن نأوا شوقاً إليهم**
**ويبكي إن دنوا خوفَ الفراقِ**
**فتسخن عَيْنُه عند التنائي**
**وتسخن عينه عند التلاقي**

فالمضارب يقلق إذا ارتفعت الأسهم - ونحوها من سلع المضاربة - خشية أن يبيع فيتواصل الارتفاع، ويقلق إذا انخفضت الأسهم وتتعلق عيناه بالشاشة ينظر لها في ذعر.. كما قال الشاعر:

نَظَـــــرَتْ إليك بِـأعْيُنٍ محْمَــــرَّةٍ

نَظَـرَ التيـــوسِ إلى شِفَــارِ الجازِرِ!!

وديل كـارنيجي يقـول: «الملاحـظ أنـه إذا انخفضت أسعـار الأسهم في البورصة ارتفعت نسبة السكر في دم وبول المضاربين»!!

٢- انشار ظـاهرة الديون في هـذا العصر على أوسع نطاق وبشكل لم يسبق لـه مثيـل في كل أطـوار التـاريـخ، فلم ينج منهـا إلا من عصـم الله، المليـونير يستـدين، والفقير يقترض، ومتوسط الـدخل يشتري بـالتقسيط ديون×ديـون.. وهي = قلق ÷ قلق..بـــدون أدنى شك.. فـالـدين هـو القلـق بعينـه..ومثلنـا الشعبي يقـول: «لا همَّ إلا هم الـــدين ولا وجع إلا وجع العين» وإذا راجعت ميزانيات البنوك وجدتها تطلب الناس مليـارات مخيفة حقاً! والأغنياء هم أكثر النـاس استدانـة بفعل الطمع والجشع.. والدين مع فـوائده مؤكـد التسديـد، والحصول على رأس المال- فضلاً عن الأرباح- ليس مـؤكداً أبداً.. فكأن جزءاً كبيراً جـذاً.. وهائلاً.. من الحضـارة الـرأسمالية المعـاصرة.. صالـة قمار كبيرة.. وخطيرة.. ومقلقة.. ومخيفـة.. ورسول الله ﷺ يقول: «تعس عبـد الدرهم تعس عبد الدينار» ويقول «لا تخيفوا أنفسكم بعـد أمنها، قالوا: وماذاك يارسول الله؟ قال: الدين» وقـد فطن فيلسوف من تلك الحضارة/ برتـراند راسل/ إلى قلق.. وسخافة المخاطرة في النظام المالي المعاصر..

فقال في كتابه الرائع «غزو السعادة»:

(إن من حماقات الحضارة الأمريكيـة المعاصرة أن الرجل الأمريكي يسعى

وراء استثمار قد تبلغ عـوائده ١٠٪ وهو محفوف بالمخاطـر والقلق، ويفضله على استثمار مضمون تبلغ عوائده ٥٪ بدون أي مخاطر ولا قلق)..

قلت: إن الدخل الثابت المضمون بإذن الله يريح الأعصاب ويطرد القلق والهم، وبالإمكـان حصول الأغنيـاء عليه عن طـريق العقارات ذات المواقع الجيدة وأسهم الشركـات الراسخة التي تصرف أربـاحاً بانتظـام وتنمو ولكن كثيراً منهم يفضلـون على هـذا الـدخل الثـابت المضمـون - بإذن الله - المضـاربة في الأسهم والعمـلات والسلع والأراضي البيضـاء طمعاً في عـائد أكبر كله هم وخوف وقلق وقد يخسر الواحـد منهم كل رأس ماله إذا كان قد أفرط في الاستدانة..

●●●

وعوداً إلى سؤلنـا: ماهي الأمور التي تقلق أكثر، فقـد ذكرنا المثل الشعبي: «لاهم إلا هم الدين.. » وهكذا يذكرنا بمثل آخر: «لاهـم إلا هـم العرس، ولا وجع إلا وجع الضرس» والـزواج مقلق فعـلاً ليس بتكاليفـه الماديـة فقط بل وبما هـو أهم، بخوف الإنسـان من عدم التـوفيق، فهو لا يـدري على ماهـو مقدم، بـالضبط، وقلق الفتاة أشد من قلق الفتى، فهي يملكهـا الحياء، وهي قـد وضعت مستقبلها في زورق رجل مجهـول نسبيـا، وهي تتأثر من الطـلاق ومن عدم التوفيق أكثـر مما يتأثر الرجل، وخاصـة في مجتمعنا حيث النظرة إلى المطلقة نظرة جائرة وظالمة..

●●●

وقـد عدّ أبـو القـاسـم الأصفهاني ستـة يكثـرون السخط، وستة أشقيـاء، والقـاسـم المشترك بين هـؤلاء وهـؤلاء هو القلق الشـديـد، وإن كـان قلقهم درجات..

فأما الستة الأوائل فهم بدون إضافة منا:

١- الإنسان المترف..

٢- والشيخ القلق..

٣- والأديب العديم الحلم..

٤- والباذل نصيحته للأحمق..

٥- والسفيه.

٦- والمكلف عملا بغير رفق.

وأما الأشقياء الستة فهم مع بعض الإضافة:

١- من لم يرض بما قسم لـه.. فإنه لا يـزال في قلق وشقاء كنـاطح صخرة يوماً ليوهنها.

٢- ومن أطال أساه على مـا أبر عنه ولم يتعزَّ عنه ويتنـاساه فإنه في غمٍّ لا فائدة منه ولا أمل معه..

٣- ومَنْ حسد مَنْ فوقه فإنه لايزال يرى مايسوءه.. ولا راحة لحسود..

٤- ومن فتح للطمع قلبه فإنه لا يـزال حريصاً متحرقا شقيـا بما بين يديه متطلِّعاً لما لا يملك..

٥- ومن يعمل الأعمال ولا يتمهـا فإنه يتحسر على مـا عمل ويفقد ثقتـه

فيما سوف يعمل، وقد قيل «أصعبُ الأشياءِ سَلْخُ الذَّنَب»!

٦- ومَنْ طَبْعُه الغضب فإن الغضب جمرة الشقاء، ولا سرور لغضوب..

●●●

وقد رتّب العالم النفسي «هولمز» معظم الأشياء التي تقلق الناس، حسب شدة إقلاقها في اعتقاده، ووضعها على درجات أعلاها ١٠٠، وقد جاءت كما يلي:

١- خيانة شريك الحياة: ١٠٠

٢- الطلاق: ٧٣.

٣- السجن: ٦٣

٤- وفاة أحد أفراد الأسرة: ٦٣

٥- الإصابة بحادث أو مرض شديد: ٥٣

٦- الزواج: ٥٠

٧- الفصل من العمل: ٤٧

٨- الزواج غير الموفق: ٤٥

٩- التقاعد من العمل: ٤٥

١٠- اضطراب صحي أو سلوكي لأحد أفراد الأسرة: ٤٤

١١- الحمل: ٣٩.

١٢- مشكلات جنسية: ٣٩

١٣- تغيير جذري في تجارة المرء: ٣٩

١٤- الخسارة المالية أو المكسب المفاجيء: ٣٨

١٥- وفاة صديق عزيز:٣٧.

١٦- تغيير في طبيعة العمل:٣٦.

١٧- زيادة الخلافات الزوجية أو الملل الزوجي: ٣٥

١٨- الحصول على قرض كبير: ٣١.

١٩- عدم سداد دين: ٣٠

٢٠- خصم من المرتب أو ترقية: ٢٩

٢١- رحيل أحد الأبناء من المنزل:٢٩

٢٢- متاعب الحموات: ٢٩

٢٣- إنجاز شخصي رائع: ٢٨

٢٤- عمل الزوجة أو استقالتها: ٢٦

٢٥- بداية الدراسة أو توقفها: ٢٦

٢٦- تغيير المنزل والجيران: ٢٥

٢٧- تعديل في أسلوب الحياة: ٢٤

٢٨- متاعب مع رئيسك في العمل: ٢٣

٢٩- تغيير رئيسي في ظروف العمل أو دوامه: ٢٠

٣٠- الانتقال إلى عمل جديد أو مدرسة جديدة: ٢٠

٣١- تغيير ملموس في نوع الترفيه المعتاد: ١٩

٣٢- تغيير في الأنشطة الاجتماعية: ١٨

٣٣- الحصول على قرض صغير: ١٧

٣٤- تغيير مواعيد النوم: ١٦

٣٥- تغيير في مواعيد لقاء الأسرة:١٥

٣٦- تغيير في عادات الطعام (حمية) مثلا: ١٥

٣٧- الإجازة: ١٣

٣٨- الأعياد: ١٢

٣٩- مخالفة أنظمة المرور:١١

ويلاحظ أن هـذا العالم النفسي قد ذكر بعض الأمـور السارة واعتبرها تثير القلق، ومعـه حق، فبعـض الأمـور السـارة قـد يترتب عليهـا مسئـوليـات جديـدة، أو تغيير في نمط الحياة، أو تكون مفـاجئة تثير مشاعـر الإنسان كما قال الشاعر العربي:

**طَفَحَ السرور عليَّ حتى إنَّـــــــــهُ**

**من عُظْمِ مـــا قـــد سرَّني أبكـــاني**

ويقـول العالم النفسي «هـولمز» والـذي وضع الترتيب المذكور: إجمع نقـاط القلق التي تعرضت لها خلال السنـة الأخيرة فإن وصلت إلى ٣٠٠ نقطة فإن ذلك قـد يؤدي إلى حـدوث اضطراب نفسي كـالاكتئاب التفـاعلي أو القلق النفسي الشديد الذي يحتاج إلى مسـاعدة الطبيب النفسي في علاجه.. أما إذا قلَّت عن ذلك فقد يكون القلق محتملاً..

وقد اعتبر هذا العـالم خيانة أحد الشريكين هي العـلامة القصوى للقلق،

أو هي أشد الأمور إثارة للقلق، قلت:

والشك العنيف في خيانة شريك الحياة أشد إثارة للقلق من اليقين المبين، فإن اليقين يتورث عنه غضب وألم وثورة لا قلق، أما الشك فهو الذي يقلق الإنسان جدا، وكل ما فيه صراع فإن فيه قلقا يزيد أو ينقص بمقدار ذلك الصراع، وفي قصة «الرباط المُقَدَّس» لتوفيق الحكيم نجد رجلين قريبين من بعضهما، أحدهما تأكد يقيناً من خيانة زوجته له فطلقها وهو بعد أن اتخذ قراره، أما الثاني فقد شك في خيانة زوجته له شكاً شديداً ولكنه فقد الدليل المؤكد على برائتها أو خيانتها فأصابه ما يشبه الجنون وأخذ يدقق في ملامح وأشباه طفله الصغير بقلق هائل ثم انتحروا والعياذ بالله..

وقانا الله وإياكم شر القلق وما يؤدي إليه.



# خصال تطرد القلق والهم

كل مايسعى له الناس- كما يقـول ابن حزم - إنما هو لطرد الهم بشكل أو بآخر، وبهذا فإن طرد القلق والهم- مـا أمكن - هدف عظيم كبير يستحق ما نبذله فيه من جهد..

ومن الخصال التي تطرد القلق والهم بإذن الله تعالى..

## (الإيمان)

إن الإيمان بالله عز وجل، وبقـدره خيره وشره، يهب الإنسان أقوى قوة على وجه الأرض، ويجعله يصمـد في وجه المصائب والكوارث، فـوق أنه يفسر له الكون والحيـاة التفسير الصحيح وفق تصورنا الإسلامي الشـامل والمنزل من الله عز وجل..

## (الاستقامة)

والاستقامـة كلمة شاملة جـامعة وهي تنبع من الإيمان الطهور، والـرسول ﷺ يقول: «قل آمنـت بالله ثم استقم» فالمستقيم لا يخاف شيئـاً ولا يقلق من شيء، وهـو بشر يخطيء ويـذنب ولكن ميـزتـه أنـه يستغفـر ويتـوب ويتبع السيئة الحسنة فتمحوها، قال الله عز وجل:

«إن الحسنات يذهبن السيئات» سورة هود ١١٤.

والمؤمن المستقيم يحيا حيـاة طيبة لا خـوف فيها ولا حزن، قـال عز وجل:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَـالِحًا مِّن ذَكَـرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُـوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّـهُ حَيَـاةً طَيِّبَـةً وَلَنَجْـزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ [النحل: ٩٧]

وقال سبحانه وتعالى: «ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب» الأنفال ٢٩.

وقال تبارك وتعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ [الأحقاف: ١٣]

●●●

## (ذكر الله)

ذكر الله بلسم القلوب، قال الله عز وجل:

«ألا بذكر الله تطمئن القلوب» والسعيد هو الذي لا يزال لسانه رطباً من ذكر الله عز وجل فإن ذلك يشرح له صدره وييسر له أمره.

وكذلك الصلاة الخاشعة فإنها تغسل القلب من أدران هذه الدنيا، وتنهى عن الفحشاء والمنكر، وقد كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر قال لبلال: «**يابلال، أرحنا بالصلاة**»..

## (سعة الأفق)

إنها صفة رائعة تساعد على دحر القلق وعلى النجاح في الحياة بشكل عام، وعلى الاحتفاظ بالصداقات والسعادة مع العائلة لأن صاحب الأفق الواسع يفهم طبائع الناس ويقدر المتغيرات ويضع نفسه موضع الآخرين ويقدر الظروف ماخفي منها وما بان..

وبالنسبة لموضوع القلق بالذات فإن صاحب الأفق الواسع يتفهم الأمور، ويعلم حين يصاب بمشكلة أو لا يتحقق له ما يريد أن هذه طبيعة الحياة

وأنه «ما عليها مستريح» وأن الإنسان قد يكره أمراً ويكون فيه الخير، وقد يفرح بأمر فيكون فيه الشر، وأن الخير فيما اختاره الله عز وجل.

صاحب الأفق الواسع يحسن أنه جزء من هذا الكون الواسع وأن له نصيبه من الآلام والأحزان ومن السعادة أيضا فلا يفاجأ ولا ينفجع، وهو فوق هذا أو لهذا لا يحس بعقدة الاضطهاد التي يحس بها صاحب الأفق الضيق الذي يظن أن هذا الشر أو تلك المشكلة قد أصابته وحده أو أن الناس يضطهدونه أو أن حظه سيء دائماً، صاحب الأفق الواسع لا يحس بشيء من هذه المشاعر وإنما هو يدرك طبيعة الحياة جيدا ويعلم أنه جزء منها فيرضى بها بعد أن يبذل جهده كله في سبيل تحقيق الأفضل.

## (البوح)

قسّم عالم الاجتماع الفرنسي «رينيه ولسون» الناس إلى عدة أقسام حسب طبائعهم، ولكنه بالنسبة للبوح وعدمه قسمهم إلى قسمين فقط:

١- سريع الترجيع: وهو الذي يبوح بمشاعره بسهولة وإذا أصابته كارثة بكى وصرخ ثم ارتاح، وإذا أهانه أحد ردّ له الإهانة فوراً ثم نسيها نسبياً..

٢- وبطيء الترجيع: وهو الذي يكتم ويندر أن يبوح بمشاعره بسهولة وإذا أصابته كارثة فإنه لا يبكي ولا يصرخ ولكنه يتألم ويطول معه الألم، وإذا أهانه أحد لم يرد الإهانة على الفور ولكنها تظل ترجع في نفسه فيزداد حقده على من أهانه وقد يردها له ولو بعد سنين..

ومن الطبيعي أن صاحب الترجيع السريع يتخلص من قلقه أسرع من

صاحبه ذي الترجيع البعيد بفعل بوحه أو بكائه وصراخه وتعبيره السريع والمباشر عن نفسه مما يريحه ويجعله يخرج ما يغيظه فيتخلص منه نسبيا، وكذلك بسرعة رده على الإهانات التي قد توجه له فلا يكتمها في نفسه وتصير «تأكل معه وتشرب» وأقتل الحزن دفينه كما قالوا.. ومع هذا فإن صاحب الترجيع البعيد هو صاحب الأفق الواسع أما ذا الترجيع القريب فإنه عادة يكون من أصحاب الأفق الضيق، وهكذا فإن الله عز وجل عادل في توزيع الصفات الحسنة على عباده..

فما أخذ شيئاً إلا أعطى مقابله..

## (السماحة)

بعض الناس سمح لا يهمه أن يتقاضى حقه كله، وهو يتغاضى عن كثير من الأمور ويتغابى أحيانا، وفي مجمل الأمر فإن نفسه سمحة سهلة وهو لا يدقق كثيراً ولا يفتش فيما خلف العبارات ولا يتعب نفسه بهذه الأمور..

وبعضهم الآخر لا يعرف السماحة ولا يتغاضى عن حقوقه بمقدار ذرة وهو في جهاد مع الناس ومع المواقف المختلفة للاستقصاء والحصول على حقه - وربما غير حقه - وهو قلما يرضى.

ومن الطبيعي أن الإنسان السمح أقرب إلى رضا النفس وهدوء البال والبعد عن القلق، كما أنه أقرب إلى قلوب الناس وأجدر بحبهم، وأبواب النجاح تفتح أمامه أكثر من «الأقشر» الذي يعتبر نفسه في حرب دائمة مع عباد الله، وفوق ذلك يحلل الكلمات والمواقف ويبحث فيها عن المقاصد

الخبيثة فيجلب القلق لنفسه من كل سبيل، ويكرهه الناس ويتحاشونه ويوصدون أمامه أبواب النجاح ورسول الله ﷺ ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما مالم يكن إثما وإلا كان أبعد الناس عنه..

وديننا الإسلامي الحنيف يحض على السماحة وقال رسول الله ﷺ:

«رحم الله عبداً سمحاً إذا باع، سمحاً إذا اشترى، سمحاً إذا اقتضى» رواه البخاري.

وقال عليه الصلاة والسلام:

«ألا أخبركم بمن يحرم على الناس، ومن تحرم عليه النار؟ على كلِّ قريبٍ هين سهل» رواه الترمذي.

وقال عليه السلام: «إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله» رواه البخاري ومسلم وقال: «يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا» رواه البخاري ومسلم.

## (حسن الخلق)

الناس مرايا للإنسان فإذا كان حسن الأخلاق معهم كانوا حسني الأخلاق معه فتهدأ أعصابه ويرتاح باله ويحس أنه يعيش في مجتمع صديق..

إذا كان الإنسان سيء الأخلاق غليظاً وجد من الناس سوء الأخلاق والفظاظة والغلاظة، فمن لا يحترم الناس لا يحترمونه..

وصاحب الخلق الحسن أقرب إلى الطمأنينة وأبعد عن القلق والتوتر والمواقف المؤلمة، فوق أن حسن الأخلاق عبادة لله عز وجل ومما حض عليه الإسلام كثيراً، قال الله عز وجل: ﴿**خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن**

الجاهلين﴾ ١٦٩ سورة الأعراف، وقال عز وجل يصف رسوله ﷺ:

﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ ﴾ [آل عمران: ١٥٩]

وقال رسول الله ﷺ: «إن أحبكم إليَّ أحاسنكم أخلاقا، الموطئون أكنافاً، الذين يألفون ويؤلفون، وإن أبغضكم إليَّ المشآوون بالنميمة المُفَرِّقون بين الأحبة الملتمسون للبرآء العيب» رواه الطبراني.

وقال عليه السلام: «اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن» رواه الترمذي.

وقال ﷺ: «إن المؤمن ليدرك بحسن الخلق درجة الصائم والقائم» رواه أبو داود.

والآيات والأحاديث في هذا المعنى الهام كثيرة.

## (الأناة والحلم والرفق)

الحلم فروسية من النوع الراقي يتغلب بها الإنسان على غضبه وحماقته وهواه، والأناة هي التثبت وعدم الاستعجال والتصرف بعقل وحكمة، وهذان الخصلتان حرب على القلق، ومن عدمهما عدم الكثير من الخير، وكان مع القلق على ميعاد، فإن الحليم يرد بحلمه الكثير من الشرور، أما الأحمق الغضوب فإنه يجعل الشر يكبر ودواعي القلق تزداد وتتأصل.. والإنسان المتأني قلما يندم أو يقدم على أمرٍ مجهول العاقبة. أما الأحمق

العجول فإنه حليف للندم والقلق وسوء العاقبة.

وكذلك فإن الإنسان الذي يرفق بنفسه وبالآخرين يكون موفقا يعتاد هدوء الأعصاب ويكسب راحة البال..

وهذه الخصال من مكارم الأخلاق ولكننا خصصناها هنا لشدة التصاقها بسكينة النفس وهدوء الأعصاب عند من اتصف بها.

وديننا الإسلامي الحنيف يحض على الرفق والحلم والأناة، قال رسول الله ﷺ: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه». رواه مسلم.

وضد الرفق: العنف وهو لاخير فيه بل إنه يولد عنفاً مضاداً أكبر منه..

ويقول ﷺ: «التأني من الله والعجلة من الشيطان» رواه أبو يعلى، وقال عليه السلام للأشبح: «إن فيك لخصلتين يحبهما الله ورسوله: الحلم والأناة» رواه مسلم. وقال عليه الصلاة والسلام:

«ألا أنبئكم بما يُشرِّف الله به البُنيان ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يارسول الله، قال: تحلم على من جهل عليك، وتعفو عمن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك» رواه الطبراني وغيره.

## (البشاشة والابتسام)

يرى كثير من علماء النفس أن الفعل يسبق الشعور ويصنعه، فحين تبتسم تكون قد فعلت أمراً جميلاً فرحاً، فتحس بالفرح والجمال في نفسك، وعلى أي حال فإن الابتسام يساعد على الاسترخاء ويهديء الأعصاب

ويجعل الإنسان محبوباً مـن الناس ويقابلونه بمثل ما قابلهـم به من البشاشة والابتسام فتسهل الأمور..

وفي الحديث الشريف: «لا تحقـرن من المعروف شيئـاً ولو أن تلقى أخـاك بوجه طليق»..

## (الصبر)

هذه الحيـاة ليست كلها ورداً بل فيهـا أشواك ومنغصـات لابد من الصبر عليهـا، كما أنه لابـد من الصبر لبلـوغ المأمول، فقـد اتفق الحكماء في الشرق والغرب وفي القديم والحديث أنه لا نجاح بدون صبر..

والشخص النافد الصبر هو دائماً في حالة يرثى لها من القلق..

## (التفكُّر في العواقب)

الذي لا يتفكـر في العواقب ولا يهمه إلا أن يعمل ما يحلـو له الآن وليكن ما يكون سرعان ما يصطدم بصخور القلـق والألم والندم فتعود لذته العاجلة وبالاً عليه..

والحكماء ينهون عن اللـذة التي تجلب ألماً، وعن الدخول في أمـر لا تعرف كيف تخرج منه وإن لذَّ لك الدخول، وهم يقولون:

«قِسْ عشر مرات وقُصَّ مرة واحدة»..

## (الصحبة الطيبة)

الصاحب يـؤثر على مزاج صاحبـه وعلى أخلاقه، فإذا كـان الصاحـب - من صديـق أو شريك حياة أو جليس أو زميل - هـاديء الأعصاب، طليق

الوجه، مرح النفس، متفائلاً بالحياة، فإنه ينقل هذه الصفات الطيبة إلى صاحبه..

وإن كان مقطب الوجه مكفهر القسمات برماً بالحياة دائم القلق دائب التشاؤم فإنه ينشر جرائم القلق الأسود حول صاحبه ويعديه بها.

ولا تقتصر الصحبة على البشر، هناك الكتب والبرامج التلفزيونية والإذاعية، فإن فيها متفائلاً ومتشائماً، وفيها ما هو قلق وماهو مطمئن، والكتب بالذات كالعضول فيها ربيع وخريف، فإذا وفق الإنسان لاختيار الكتب المتفائلة المبتهجة بالحياة الحاضة على الكفاح والنجاح والثقة فإنه يكون أسدى لنفسه معروفاً وفتح على حياته نوافذ مشرقة تهب منها نسائم النعيم والبهجة، وإن اختار تلك الكتب القلقة، الشكاكة في القيم والبشر، المتشائمة من الحياة والناس، فإنها قد تعديه كما يعدي الأجرب السليم وقد تنغِّص عليه حياته..

## (قوة الإرادة)

إن قوة الإرادة نعمة من الله عز وجل، وبالإمكان التدرب عليها بالعزيمة والصبر، وهي تحجز الإنسان - بفضل الله - عن الوقوع في الأمور المزعجة، كما تخلصه من العادات الضارة التي تجلب له القلق باستمرار، وتمنحه ثقة في نفسه تكون نعم الرصيد له، وتدعوه إلى المبادرة بمواجهة مشكلاته وإنهائها بسرعة بدل تركها تكبر وتقلقه جدا..

## (الرياضة)

إن الرياضة بمختلف أنواعها المناسبة، وخاصة المشي في اضواء الطلق، مما يخفف التوتر، ويرخي الأعصاب، ويفتح النفس للحياة..

## (الاعتدال)

والاعتدال في الحب والبغض وفي المطعم والمشرب وفي العزلة والاجتماع، وفي كل أمور الإنسان، ذلك يهبه الهدوء والطمأنينة ويبعده عن قلق المتطرفين..

## (القناعة)

إن كثيراً من القلق يعود إلى الطمع وعدم الرضا، والقناعة تطفىء نار الطمع وتحقق برد الرضا، غير أن القناعة الجميلة ليست قناعة العجز والقعود، بل هي القناعة بالنتيجة بعد بذل كل الجهد، ومن هذا يقول الشاعر:

لا تعنعن ومطلبٌ لك ممكن
فإذا تضايقت المطالب فاقنع



## (اتخاذ القرارات في حالة القلق)

ليس من الحكمة أن يتخذ الإنسان قراراً وهو في سَوْرة القلق، فإن القلق يحجب العقل ويلعب بالأعصاب ويثير في النفس مخاوف مفخمة لا وجود لها في الخارج..

وتحت تأثير القلق يتخذ كثيرون قرارات خاطئة في بيع أسهم أو بضائع أو عقارات أو اتخاذ قرارات فجة في العمل يندم عليها الإنسان فيما بعد ،ويبدو أمام مرؤوسيه وزملائه مهزوز الشخصية..

وقد يتخذ الإنسان القلق قرارات عائلية خطيرة قد تصل إلى الطلاق تحت وطأة القلق الذي يضغط على أعصابه ويفقده حكمته وتوازنه ويحجب جزءاً من عقله..

وإذا كان لابد من اتخاذ أحد القرارات في حالة قلق شديد لأن الظروف لا تسمح بالتأجيل فننصح الإنسان القلق أن يعمل مايلي قبل أن يصدر قراره:

١- يكتب على ورقة الخيارات المتاحة أمامه لاتخاذ القرار ومحاذير كل خيار ومحاسنه..

٢- ثم يلبث في «البانيو» نصف ساعة في ماء ساخن فإنه يرخي الأعصاب ويخفف من نار القلق، ثم يتوضأ للصلاة..

٣- ثم يركع لله عز وجل ركعتين من غير الفريضة، صلاة الاستخارة، ويورد فيهما الدعاء الوارد في الحديث الشريف، ونص هذا الحديث: عن

جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال:

«كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كما يعلمنا السورة من القرآن. يقول عليه الصلاة والسلام:

«إذا همّ أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك، واستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاجل أمري وآجله، فاقدره لي، ويسره لي، ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شرٌ لي في ديني ومعاشي وعاجل أمري وآجله، فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان، ثم أرضني به. قال: ويُسَمِّي حاجته» رواه البخاري وأبو داود والنسائي وابن ماجة.

والصلاة بشكل عام من أجمل الأمور في إراحة الأعصاب وبعث الطمأنينة في القلب وعودة الحكمة إلى النفس، وقد كان رسول الله ﷺ كلما حزبه أمر قال لبلال:

**«يا بلال، أرحنا بالصلاة»**

وصلاة الاستخارة نافعة بإذن الله في كل الأحوال عند اتخاذ القرارات سواء أكان الإنسان في حالة قلق أم كان مرتاح البال.

●●●

# معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب ١-٢

ورد في القرآن الكريم أن أكثر الناس لا يعلمون، ولا يعقلون، ولا يشكرون، ولا يؤمنون، وأن أكثرهم للحق كارهون، وذلك في آيات كثيرة منها قول الله عز وجل: ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ ﴿٢٤٣﴾﴾ [البقرة: ٢٤٣].

﴿وَمَا لَكُمْ أَلاَّ تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُم مَّا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلاَّ مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ وَإِنَّ كَثِيراً لَّيُضِلُّونَ بِأَهْوَائِهِم بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُعْتَدِينَ ﴿١١٩﴾﴾ [الأنعام: ١١٩]

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِندَ رَبِّي لا يُجَلِّيهَا لِوَقْتِهَا إِلاَّ هُوَ ثَقُلَتْ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لا تَأْتِيكُمْ إِلاَّ بَغْتَةً يَسْأَلُونَكَ كَأَنَّكَ حَفِيٌّ عَنْهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِندَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ ﴿١٨٧﴾﴾ [الأعراف: ١٨٧]

﴿أَفَمَن كَانَ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّهِ وَيَتْلُوهُ شَاهِدٌ مِّنْهُ وَمِن قَبْلِهِ كِتَابُ مُوسَىٰ إِمَاماً وَرَحْمَةً أُوْلَئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَمَن يَكْفُرْ بِهِ مِنَ الأَحْزَابِ فَالنَّارُ مَوْعِدُهُ فَلا تَكُ فِي مِرْيَةٍ مِّنْهُ إِنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يُؤْمِنُونَ ﴿١٧﴾﴾ [هود: ١٧]

﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّمَنْ خَافَ عَذَابَ الآخِرَةِ ذَلِكَ يَوْمٌ مَّجْمُوعٌ لَّهُ النَّاسُ وَذَلِكَ يَوْمٌ مَّشْهُودٌ ﴿١٠٣﴾﴾ [هود: ١٠٣]

﴿وَلَقَدْ صَرَّفْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِن كُلِّ مَثَلٍ فَأَبَىٰ أَكْثَرُ النَّاسِ إِلاَّ كُفُوراً ﴿٨٩﴾﴾ [الإسراء: ٨٩]

﴿ لَقَدْ جِئْنَاكُم بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ ﴿٧٨﴾ ﴾ [ الزخرف : ٧٨ ]

﴿ إِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ لَّا رَيْبَ فِيهَا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٥٩﴾ ﴾ [ غافر : ٥٩ ]

﴿ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾ ﴾ [ الفرقان : ٤٤ ]

﴿ وَقَالُوا إِن نَّتَّبِعِ الْهُدَىٰ مَعَكَ نُتَخَطَّفْ مِنْ أَرْضِنَا أَوَلَمْ نُمَكِّن لَّهُمْ حَرَمًا آمِنًا يُجْبَىٰ إِلَيْهِ ثَمَرَاتُ كُلِّ شَيْءٍ رِّزْقًا مِّن لَّدُنَّا وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٥٧﴾ ﴾ [ القصص : ٥٧ ]

وقد ورد في الحديث الشريف:

«الناس إبل مائة لا تجد فيها راحلة» وإن معرفة طبائع الناس، وأن أكثرهم لا يعلمون ولا يعقلون، ولا يحبون الحق ولا يشكرون، مما يريح أعصاب الإنسان العاقل، ويزهده في السواد الأعظم من الناس، ولا يستغرق حين يلقط الجحود والنكران أو لا يفاجأ حين يقابل بالجهل وكراهية الحق وقلة الإنصاف، ولا يخيب أمله في الناس، ولا تتوتر أعصابه لأجل تصرفاتهم، وتقلباتهم، ومقابلة بعضهم الإحسان بالإساءة، والمعروف بالنكران، والخير بالشر، فالعيب فيهم وليس فيه إذا كانوا هو من الصالحين المنصفين، ولم يكن مثلهم، فإن كان مثلهم فإنه لاغبن هناك فهو يبيعهم في سوقهم مثل ما يبيعونه، فهي بضاعتهم رُدّت إليهم!

وطبعاً في الحياة أناس فاضلون، عاقلون، لهم أخلاق كريمة، فهم زينة الحياة، وهم حلاوة الاجتماع، وهم قرة العين، والقليل منهم يغني عن الكثير

من الغثاء الفاسدين..

ومن الخصال التي تمتاز بها طبائع أكثر الناس، والتي يرتاح الإنسان حين يعرف أنها طبيعة فيهم لا يخصونه وحده بسوئها، من تلك الخصال:

**«قلة الشكر»**

لقد ورد في القرآن العظيم أن أكثر الناس لا يشكرون ربهم، قال الله عز وجل: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ ﴿٢٤٣﴾﴾ [البقرة: ٢٤٣]

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾﴾ [المؤمنون: ٧٨]

﴿قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ ﴿١٣﴾﴾ [سبأ: ١٣]

وآيات كثيرة بهذا المعنى..

فإذا كان أكثر الناس لا يشكرون ربهم الذي خلقهم ورزقهم فهل تنتظر منهم- أنا وأنت- أن يقدموا لنا الشكر؟ وهل يصح أن تتوتر أعصابنا إذا قابلوا معروفنا بالجحود؟

إن الذي يصنع المعروف ينبغي أن يبتغي به وجه الله عز وجل، وأن لا ينتظر من أكثر الناس شكراً ولا مكافأة، وإن قلة الشكر، وربما مقابلة الجميل بالقبيح لا يصح أن تصرف عن البر والإحسان، وخاصة مع الأقارب وذوي الأرحام، فقد كان «مسطح» ابن خالة أبي بكر الصديق رضي الله عنهما فقيراً وكان أبو بكر «يكد» عليه تقريبا، فلما وقع حادث الإفك لأم

المؤمنين عائشة رضي الله عنها وقع «مسطح» في عرضها مع من وقعوا، مع أنها أم المؤمنين وزوج رسول الله ﷺ وبنت قريبه وولي نعمته!

فلما برأ الله عائشة رضي الله عنها من فوق سبع سماوات قال أبو بكر:

لن أعطي مسطحاً ماكنت أعطيه من المال والبر وقد فعل مافعل؟

فأنزل الله عز وجل:

﴿وَلا يَأْتَلِ أُوْلُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُوْلِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾﴾ [النور: ٢٢]

فقال أبو بكر الصديق - وفيه نزلت- رضي الله عنه وأرضاه:

- بلى والله أحب أن يغفر الله لي، وأعاد صلاته إلى «مسطح».

وورد أن رجلاً جاء إلى رسول الله ﷺ فقال:

«يارسول الله، إنّ لي قرابة أصِلُهم ويقطعوني، وأُحْسِن إليهم ويسيئون إليَّ، وأحلم عليهم ويجهلون عليّ»

فقال ﷺ:

«إن كنت كما قلت فكأنما تُسِفُّهم الملّ، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم مادمت كذلك» رواه مسلم.

ويقول عليه السلام:

«أفضل الصدقة الصدقة على ذي الرحم الكاشح» رواه الطبراني وابن خزيمة وقال: صحيح على شرط مسلم.

والكاشح هو الذي يظهر المودة ويضمر البغضاء ولكنك تعلم وتتجاهل.

وقال عليه الصلاة والسلام:

«صل من قطعك، وأعط من حرمك، وأعرض عمن ظلمك» رواه أحمد والحاكم..

فالإنسان يعمل الخير لوجه الله عز وجل حتى يجده في موازين حسناته يوم القيامة، أما الذي يعطي ويبر وينتظر الشكر والمكافأة والثناء فإنه لا يفعل الخير خالصاً ولا ترتاح أعصابه أبداً لأن ما يجده من جحود وعدم شكر عند كثيرين.. يقلقه ويوتر أعصابه ويجعله يغل يده ويزهد في الخير..

ويقول الشاعر القديم:

**وذي رحم قلمت أظفار ضغنه**

**بحلمي عنه وهو ليس له حلم**

**صبرت على ما كان بيني وبينه**

**وما تستوي حرب الأقارب والسلم**

**فيشتم عرضي في المغيب جاهداً**

**وليس له عندي هوان ولا شتم**

**إذا سمته وصل القرابة سامني**

**قطيعتها، تلك السفاهة والإثم**

**وإن أدعه للنصف يأب ويعصني**

**ويدعو لحكم جائر غيره الحكم**

فمازلت في ليني لـــــه وتعطفي
عليـه، كما تحنو على الولد الأم
وخفض لـه مني الجناح تألفاً
لتدنيـه مني القرابة والرحم
وصبري على أشيـاء منه تريبني
وكظمي على غيظي، وقد ينفع الكظم
لاستل منـه الضغن حتى استللته
وقد كان ذا ضغن يضيق به الجرم
رأيت انثلاماً بيننا فرقعته
برفقي وإحيائي وقد يرقع الثلم
وأبرأت غل الصدر منه توسعاً
بحلمي، كما يشفى بالأدوية الكلم
فداويته حتى أرفأن نفاره
فعدنا كأنا لم يكن بيننا صرم
واطفأ نار الحرب وهو لنا سلم

ولنتصور عكس هذا التصرف: لو أن هذا الشاعر الحكيم قابل جحود قريبه.. وكراهيته.. بالجحود والبغضاء.. فماذا يكون؟ تصدع في العائلة، وتوتر في الأعصاب، واكتساب عدو من القرابة.. وبئس الأمر حين يكون العدو قريبا من الإنسان.. ولكن هذا الشاعر الحكيم يعرف طبائع الناس..

ويعلم أن النار لا تطفأ بالنار وإنما تطفأ بماء الحلم والإحسان حتى أعاد قريبه بحسن سياسته إلى العقل.

ويقول الآخر:

لا أدفع ابن العم يمشي على شفا
وإن بلغني من أذاه الجنادعُ
ولكن أواسيه وأنسى ذنوبُهُ
لترجعه يوماً إليَّ الرواجعُ

●●●

وشكر الله عز وجل هو أجمل وأسهل وصفة للسعادة ولراحة الأعصاب، لأنك حين تشكر ربك سبحانه وتعالى تستحضر أنعمه عليك فتحس بمقدار النعم التي ترفل فيها، وقد كان أحد السلف الصالح يقول:

«إذا أردت أن تعرف نعمة الله عليك فأغمض عينيك» كما أن شكر المحسنين من الناس مأمور به» فهو واجب، وهو يؤدي إلى حب الإحسان،قال رسول الله ﷺ: «من أتى إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا فادعوا له حتى تعلموا أن قد كافأتموه» رواه أبو داود والنسائي والحاكم والطبراني إلا أن روايته: «من اصطنع إليكم معروفاً فجازوه فإن عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أن قد شكرتم فإن الله شاكر يحب الشاكرين» وقال عليه الصلاة والسلام: «من أُعْطِي عطاء فوجد فليجز به، فإن لم يجد فليثنِ فإن من أثنى فقد شكر، ومن كتم فقد كفر» رواه الترمذي وأبو داود.

وقال عليه السلام: «إن أشكر الناس لله تبارك وتعالى أشكركم للناس» وفي رواية «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» رواه أحمد والطبراني. ومع هذا فإن الشكر عند الناس قليل كما أسلفنا، بل إن بعضهم «عائل مستكبر» وبعضهم الآخر «شحاذ ومعه عصا» وقد كان دعبل الخزاعي من هذا النوع فهو يقول:

«ما رأيت رجلاً له منة عليّ إلا تمنيت أن يموت»!!

وهو يسمى المعروف - أي معروف - منه ولو لم يذكره صاحبه ولم يمن به!

ولله في خلقه شئون!

●●●

وعن قلة الشكر في الناس يقول «ديل كارنيجي»:

(لو أنك أنقذت حياة رجل، أتراك تنتظر منه الشكر؟ قد تفعل أنت ولكن «صمويل لا يبيتز» الذي كان محاميا أنقذ ثمانية وسبعين رجلاً من الكرسي الكهربائي فكم من هؤلاء تظن قدَّم له الشكر؟ .. لا أحد!

ولقد شفى المسيح عليه السلام عشرة من المفلوجين - بإذن الله تعالى- في يوم واحد، فكم من هؤلاء قدم له الشكر؟ واحد فقط! أما التسعة الباقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر!

إن الطبيعة الإنسانية ما برحت هي الطبيعة الإنسانية، والأرجح أنها لن تتغير أبدا الآبدين فلماذا لا نتقبلها على علاتها؟ لماذا لا نكون واقعيين كما كان الإمبراطور الألماني «أوريليوس» قد كتب في يومياته: «سألتقي في هذا

اليوم بأشخاص أنانيين، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشني ولن يسخطني فأنا لا أكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس فلماذا تتحسَّر على ضياع الامتنان وتفشِّي الجحود بين الناس؟ إنه لأمر سائد أن ينسى الناس واجب الشكر فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما نحن في غنىً عنه من المتاعب»!

## (طبائع النساء)

قلت:

ولقد كانت «الخيزران» جارية اشتراها الخليفة المهدي من النخاس، وأعتقها وتزوجها وأنفذ أمرها وعقد لولديها بولاية العهد فكانت إذا غضبت تقول له في وجهه:

«مارأيت منك خيراً قط»!

وكانت «الرُّمكيَّة» جارية مثلها، تباع وتشترى، فاشتراها المعتمد بن عباد ملك المغرب فأعتقها وجعلها ملكة وحين رأت الجواري يلعبن في الطين حنت لماضيها فاشتهت أن تلعب في الطين مثلهن فأمر أن يوضع لها طيب لا يحصى على شكل طين فخاضت فيه ولعبت فكانت إذا غضبت منه قالت له:

«إني لم أر منك خيراً قط»

فيبتسم ويقول لها:

ولا يوم الطين؟!

فتخجل!

فطبيعة النساء- إلا ما قل- هي نسيان ما عملت لهن عند أي سهو أو تقصير، وقد ورد في الحديث الشريف:

«يا معشر النساء تصدقن فإني رأيتكن أكثر أهل النار، قلن: وبم يارسول الله؟ قال: تسرعن اللعن وتكثرن الطعن وتكفرن العشير، إذا جعتن دقعتين، وإذا شبعتن أشرتن» رواه البخاري.

وقال ﷺ: «أُريت النار فإذا أكثر أهلها النساء لأنهن يكفرن العشير ويكفرن الإحسان، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئاً قال: ما رأيت منك خيراً قط» فإذا عرف الإنسان طبيعة المرأة فإنه لا يغضب ولا يقلق ولا تتوتر أعصابه إذا تنكرت له أحيانا وزعمت أنها لم ترَ منه أي خير مع أنه قد فعل لها الكثير.

●●●

## معرفة طبائع الناس تريح الأعصاب ٢-٢

هناك حـديث شريف ورد على شكل قصة جميلة فيها فـائدة ومتعة وعبرة لمن يعتبر..

قال رسول الله ﷺ:

«إن ثـلاثـة من بني إسرائيل: أبـرص وأقـرع وأعمى، أراد الله أن يبتليهم فبعث إليهم ملكاً، فأتى الأبرص فقال له:

- أي شيء أحب إليك؟

قال:

- لون حسن، وجلد حسن، ويذهب عني الذي قذرني الناس...

فمسحه فـذهب عنه قـذره، وأُعطي لونـا وجلداً حسنـا، فقال: أي المال أحب إليك؟ قال: الإبل، فأعطاه ناقة عشراء وقال: بارك الله لك فيها.

ثم أتى الأقـرع فقال: أي شيء أحب إليك؟ قـال: شعر حسن ويـذهب عني هذا الذي قذرني الناس..

فمسحه فذهب عنه، وأُعطي شعراً حسناً، فقال: فأي المال أحب إليك؟ قال: البقر، فأعطاه بقرة حاملاً وقال: بارك الله لك فيها..

ثم أتى الأعمى فقال: أي شيء أحب إليك؟

قال: أن يرد الله عليَّ بصري.. فمسحه فـرد الله عليه بصره، قال: فأي المال أحب إليك؟ فقـال: الغنم، فأُعطي شـاة والـداً.. فأنتج هـذان وولـد هـذا، فكان هٰذا وادٍ من الإبل، ولهٰذا وادٍ من الغنم، وهٰذا وادٍ من البقر..

ثم إنه أتى - أي الملك - الأبرص في صورته وهيئته (أي أبرص) فقال:

- رجل مسكين قد انقطعت بي الحبال في سفري، فلا بلاغ لي اليوم إلا بالله ثم بك، أسألك بالذي أعطاك اللون الحسن والجلد الحسن بعيراً أتبلغ به في سفري..

فقال:

- الحقوق كثيرة..!

فقال:

- كأني أعرفك، ألم تكن أبرص يقذرك الناس، فقيراً فأعطاك الله؟!

قال:

- إنما ورثت هذا المال كابراً عن كابر!

قال:

- إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ماكنت.

وأتى الأقرع في صورته فقال له مثل ذلك، ورد عليه مثل ما رد الأول، فقال: إن كنت كاذبا فصيرك الله إلى ما كنت..

ثم أتى الأعمى في صورته وهيئته فقال له مثل ما قال فقال:

- قد كنت أعمى فرد الله عليَّ بصري، فخذ ما شئت ودع ما شئت، فوالله لا أجهدك اليوم لشيءٍ أخذته لله..

فقال:

- أمسك عليك فإنما ابتليتم، فقد رضي عنك، وسخط على صاحبيك»

رواه البخاري.

فطبيعة أكثر الناس التفاخر والتظاهر الاجتماعي والتنكر للماضي.. وهذا يوتر الأعصاب..

فالتظاهر الاجتماعي يجعل الإنسان «يُمثِّل» ولا يعيش على طبيعته، ولا يكذب ولا يصدق، وهو بهذا يعيش على أعصابه في «حبك» مسرحيته وفي الخوف من انكشاف أمره..

و«التفاخر» بغيض عند الناس يجعلهم يكرهون صاحبه ولا يطيقونه ويعتبرونه في عداد الثقلاء..

وكلا الأمرين: التفاخر والتظاهر الاجتماعي يعكسان الخواء الداخلي وفقدان الإنسان احترامه لنفسه فهو يستجدي الاحترام بالتظاهر والتفاخر الأجوف، وهو فاقد لقيمته في ذاته فكأنه يلتمسها في نفوس الآخرين..

وهيهات!

وهناك خصلة في كثيرٍ من الناس، إذا لم يعرفها الإنسان فحريٌ أن يتعب من الناس، وهي:

## (قلة الإنصاف)

وقلة الإنصاف شائعة بين الناس، لا ينجو منها إلا من كان له قلب كبير..

أما سبب شيوع هذه الخصلة الذميمة فيعود إلى خصلتين أسوأ منها وهما:

**١- الحسد:**

ولا يكاد يخلو أحد من حسد إلا من عصم الله، والحسد يمنع صاحبه من

إنصاف الآخرين، والثناء عليهم، والاعتراف بفضائلهم، بل إن الحسود يسعى إلى تحويل فضائل الآخرين إلى رذائل مالم يعصمه إيمانه وخلقه عن هذا.. فإذا كنت موظفاً مجداً في عملك ونلت ترقية قبل زملائك فإن كثيراً من زملائك لن يعيدوا هذه الترقية لجدك واجتهادك بل لأسباب أخرى منها نفاقك للمدير مثلاً فهم لم ينصفوك..

**٢- الظلم:**

يقول الشاعر:

**والظلم من شيم النفوس فإن تجد**

**ذا عفة فلعلة لا يظلم**

ونحن ارتبط في أذهاننا (الظلم) بغصب الأرض أو استعمال القوة لقهر إنسان أو أكل حقه، وهذا من أبشع أنواع الظلم فعلاً ولكنه ليس كل أنواع الظلم، فهناك الظلم الاجتماعي وهو منتشر بشكل واسع النطاق، وقد يحصل في نطاق الأسرة الواحدة حين يفضل رجل إحدى زوجتيه على الأخرى في المبيت والنفقة ، وقد يقع على البنات بتفضيل الأبناء عليهن، وقد يقع على الزملاء بغمط حقوقهم وإنكار جهودهم، وقد يقع من بعض المدرسين بتفضيله بعض التلاميذ على بعض بدون وجه حق.. إلى آخر الصور الكثيرة للظلم الاجتماعي..

الشاهد في موضوعنا أن الذي ينتظر من الناس (الإنصاف) دائما يتعب جداً وتتوتر أعصابه وقد يزهد في إتقان عمله فيكون مآله الفشل الذريع..

يقول العقاد في شرح فلسفته في التعامل مع الناس:

«أما فلسفتي في الحياة مع الناس فأثر التجربة والدرس فيها أغلب من أثر الطبيعة الموروثة:

كنت أتعب في معاملتهم ثم عرفت ما أنتظره منهم فأرحت نفسي من التعب.. واتخذت لنفسي شعاراً معهم:

لا تنتظر منهم كثيراً ولا تطمع منهم في كثير..

والطمع في إنصاف الناس-إذا كان في الإنصاف خسارة لهم أو معارضة لهواهم- هو الكثير الذي ما بعده كثير!

فهم منصفون إذا لم يكلفهم الإنصاف شيئاً، ولم يصدمهم في هوى من أهوائهم..

ومنهم المنصف وإن جنى عليه الإنصاف ولكنه واحد في ألوف.. لاتجده في كل حين..

فإذا علمت شيئاً له قيمته فثق أنها قيمة «محفوظة» لا ينقص منها قول منكر ولا يزيد فيها قول معترف..

وإذا لم تبلغ بك الثقة هذا المبلغ فاجعلها فرضاً بين فرضين ليس لهما ثالث: إما أن يكون للعمل قيمة مرهونة به فلا بأس عليه، وإما أن تكون قيمته مرهونة بمشيئة هذا أو ذاك فهو أهون من أن تأسى عليه..ولقد رضت نفسي على هذه الحقيقة وتعودت منهم مجافاة الإنصاف حتى كدت أشعر بشيء من «خيبة الرجاء» إذا وقعت اتفاقاً على أحد من المنصفين!

فهل الناس أهل خير؟

هل هم أهل شر؟

ليبحث من أراد أن يبحث في أمرهم على مهل، ولكنه قادر على أن يستريح معهم في خلال ذلك إذا لم يطمع في خيرهم وهم أخيار، ولم يحفل بشرهم وهم أشرار»أ.هـ.

## (الكلام والانتقاد)

يقول صديق لي إنه شاهد مباراة الملاكمة بين البطل العربي اليمني الأصل «نسيم» وبين «المكسيكي» والتي أقيمت مؤخراً شاهدها مع عدد من الناس أمام التلفزيون، وحين بدأت بكل حماسة استغرب انحياز أكثر الحاضرين ضد «نسيم» بحيث أخذوا يصيحون بالمكسيكي: اضربه.. إيه.. إيوه.. إيه!.. ويصرخون فرحين كلما ضرب المكسيكي نسيماً!.. وحين سقط نسيم ارتج المجلس بالفرح والضحكات عدا قلة تشجع البطل العربي.. ولكن نسيم نهض بسرعة وانهال ضرباً على خصمه المكسيكي حتى فاز عليه بالضربة القاضية أول الجولة الثانية..

قال صديقي: فالتفت - متعجبا- إلى الذين كانوا يشجعون المكسيكي ويفرحون كلما ضرب «نسيم» وهم الأكثرية، وقلت: لماذا تشجعون أجنبيا على بطل عربي؟

فقال بعضهم: يفوز دائماً.. ما يصير!!

والشاهد في هذه القصة أن أكثر الناس أعداء النجاح أينما كان، وأعداء

النجاح بلا سبب إلا أنه نجح فيريدون أن يسقطوه معهم ليتساووا في السقوط.. ولهذا يكثر الكلام في الناجحين وانتقادهم وبيان عيوبهم!.. فإذا انتقدك كثير من الناس فافرح ولا تحزن، سئل مسلم بن الوليد:

- من هو السيد فيكم؟

فقال:

- هو من إذا غاب اغتبناه، إذا حضر هبناه..

لا تخش إذن أن يتكلم عنك الناس بالسوء، بل اخشَ أن تعمل السوء سواء أتكلموا أم لم يتكلموا، فمعظم الناس سوف يتكلمون بما يريدون، وقد تكلموا في رسول الله ﷺ فقالوا ساحر وقالوا مجنون، وقد ورد في الحديث الشريف «من أراد رضا الناس بسخط الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس، ومن أراد رضى الله ولو سخط الناس رضي الله عليه وأرضى عنه الناس» أو كما قال عليه السلام..

على أي حال فإن رضا الناس غاية لا تدرك.. وقد يكون ذم بعض الناس خير من ثنائهم.. قال العقاد: «عرفت من تجارب حياتي أن الناس تغيظهم المزايا التي ينفرد بها إنسان بعينه، لا تغيظهم التي تعيبه، فقد يرضيهم النقص الذي فيه لأنه يكبرهم في رأي أنفسهم، ولكنهم يسخطون على مزاياه لأنها تصغرهم وتغطي على مزاياهم، فبعض الذم على هذا خير من بعض الثناء». قلت: وطبيعة كثير من الناس أن يتكلموا ويحولوا حسنات الإنسان إلى سيئات!

قال الشاعر:

**ولا أحــدٌ من ألســن النــاس ســالماً**

**ولـــو أنـــه ذاك النبي المطهــــر**

**فإن كـان مقـداماً يقـولـون أهـوج**

**وإن كــان مفضــالاً لقـالــوا مبــذر**

**وإن كــان سكيتــا يقـــولـون أبكم**

**وإن كــان منطيقاً يقــولـون مهــذر**

**وإن كــان صــواماً وبــالليل قــائماً**

**يقـــولـــون زوار يـــرائي ويمكـــر**

**فـلا تكثـرن بــالنـاس في المدح والثنـا**

**ولا تخـــش غيــــر الله، والله أكبر**

وكـان مصطفى أمين يقـول: إذا سمعت النـاس يتكلمـون كثيراً في أحـد الشباب فأسرع وزوجه بنتك فلولا نجاحه ما تكلم الناس فيه!

قلت: المهم عند العاقل هـو ما يعمله هو وليس ما يقولـه الناس، فالناس سوف يقولون بالحق والباطل، وهو إذا كـان ناضجاً يعرف ما هي قيمة عمله أكثر من غيره فلا يضره انتقاد ولا يغره مديح..

غير أن كثيراً من النـاس يصابـون بالقلـق الشديـد من كلام النـاس، أي كلام، وتتوتر أعصابهم وتسوء تصرفاتهم!..

وأكثر من يقلق من كلام الناس:

١- من يجهل طبيعتهم فيظن أنهم يتكلمون فيه وحده أو أكثر من غيره.

٢- من يحب التفاخر والتظاهر الاجتماعي.

٣- من يفتقد قيمته داخل نفسه فيبحث عنها في كلام الناس.

## (كثرة الجدل)

قال الله عـز وجل: ﴿ وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرآنِ لِلنَّاسِ مِن كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الإِنسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً ﴾ [الكهف: ٥٤]..

وفي الجدل ما هـو نافع ومـا هو ضار، وأكثـر جدل المجـالس والعوام من النوع الضار، وهو في الأغلب يتركب من: الفضول+محاولة إثبات الذات على حساب الآخرين + الغبـاء + العناد .. فلا عجب أن يربأ العـاقل بنفسه عن الخوض في صفـة تتكـون من ذلك الخليط المريب، والبليـد، ولا عجب أن يقول معاوية بن أبي سفيان «المروءة عدم مجادلة العامة» وفي قول:

«السعادة عدم مجادلة العامة» ذلك بأن الإنسان حين يتجادل مع غبي لا يدري السـامعون أيهما الغبي، فوق أنـه يوتـر أعصابه ويقلق نفسـه بلا داع، والجدل بهذا المعنى يشبه مصـارعة كـلامية ليس لها قـوانين، ويشبه مـلاكمة يجوز فيها الضرب تحت الحزام وفي أي مكـان، والعاقل يشـارك في الأحاديث العـامة بمحبـة ورحابـة صدر مـالم تخض في إثم أو تتحول إلى جـدل عقيم، وإذا اختلف مع أحدٍ في الرأي دافع عن رأيـه بالعقل والمنطق لا بالأعصاب والعواطـف، أي بدون تشنج أو غضب، واحترم وجهـة نظر الآخـر عالماً، إن اختـلاف الـرأي لا يفسـد للـود قضيـة، وهـو يتجنـب مجادلـة اللجـوجين

والمعـانـدين ومرضى النفـوس، ولا يعطيهم فـرصـة لتعكير مزاجـه وتـوتير أعصابـه، بل يتفرج عليهم كما يتفرج على مصـارعة الديوك، ليـدرك أكثر أن العقل نعمة وأن الصمت زينة؟

## (عدم الاعتراف بالخطأ)

وأكثـر الناس لا يعترفـون بأخطائهم ويعتبرون أنفسهم على صـواب مهما كـانت الأحـوال بل إن كثيراً منهم يعتبر نفسـه هو الـذي على صـواب دائماً والناس هم الذين على خطأ أبداً! ولهذا فإن العـاقل يتحاشى تماماً عتاب من لا يقدر العتاب أو لوم من لا يستحق اللوم..

## (الخلاصة)

وخلاصة الموضـوع أن من طبائع الناس قلة الشكر وقلـة الإنصاف وكثرة الجدل وكثرة الكلام في الآخرين بالحق والباطل وخاصة الكلام في الناجحين وندرة الاعتراف بـالخطأ، وإن معرفـة الإنسان بطبائع النـاس تريح أعصـابه وتجعلـه في حصن من مفاجـآتهم التي تقلقـه وتعكر مـزاجه، وتجعلـه يعمل الخير ابتغـاء وجه الله والـدار الآخـرة لا انتظـاراً للجزاء، وإذا عـرف طبـائع البشر أدرك أن قيمتـه في نفسـه وفي عمله وليست في مـدح أو ذم أو انتقـاد، وبهذا فإنه يراقب الله عز وجل.

وفي الحيـاة يـوجـد كثير من النـاس على خلق قـويم وعقل رزين وحب للخير، بهؤلاء يحلـو الاجتماع ويطيب اللقـاء وهم زينة الحيـاة، والسعيـد من يوفق إلى أن يكون اجتماعه بهم وأمثالهم بعيداً عن الثقلاء والمتعبين.

## القلق والاكتئاب والإدمان

أسوأ ما يمكن أن يقع فيه المصاب بالقلق أو الاكتئاب اللجوء إلى الخمور أو المخدرات لتخفيف قلقه واكتئابه إذ أنه بهذا التصرف الأهوج يخسر الدنيا والآخرة ويخسر صحته وسمعته وعائلته ومستقبله ويفتح على نفسه وعلى أسرته أبواب جهنم والعياذ بالله..

وبما أن هناك علاقة وثيقة جداً بين القلق والاكتئاب تشبه علاقة المطر بالسحاب-على حد تعبير طبيب نفسي استشاري - فإن المعالجة عند طبيب نفسي مختص واجبة على كل من قرصه القلق أو كتمه الاكتئاب واجبة عليه وعلى أسرته..

أما الضائعون الذين قد يلجأون إلى الخمور والمخدرات - بدون رادع من عقلٍ ولا وازع من دين - فإنهم يهربون من الرمضاء إلى النار ويقعون في مصيبة أي مصيبة يهون عندها قلق العالم كله واكتئابه..

وقد قال لي طبيب نفسي استشاري إن الذين يدمنون المخدرات والخمور هم في الغالب العام مصابون في الأصل بإحدى بليتين:

١- الاكتئاب الذي لم يعالجوه عند المختصين وإنما لجأوا إلى الخمور أو المخدر فأوشكوا على الضياع والهلاك المحتوم.

٢- أو المصاب باضطراب الشخصية..

وأضاف:

فأما المصاب بالقلق والاكتئاب فإن علاجه سهل بإذن الله وأمره مقدور

عليه، لكن المصاب باضطراب الشخصية (وخاصة السيكوباتي) فإن علاجه صعب جداً ولكنه ممكن بإذن الله بتعاون المدمن وأسرته وبالصبر الطويل..

قلت:

والقلق يادكتور؟

قال:

القلق يدخل في باب الاكتئاب في الغالب العام، فهو إما أب للاكتئاب او ابن له وعلاجهما قريب من بعضه كما أن الشفاء منهما ميسور مع تقدم العلم الحديث بإذن الله عز وجل..

قلت:

ومما يفاقم خطورة لجوء الإنسان القلق والمكتئب لداء المخدرات والخمور رفاق السوء وغفلة العائلة وعدم قدرة الشاب على البوح والمصارحة مع أمه وأبيه فينزلق مع رفاق السوء ليجرب هذا المخدر أو ذاك (والخمور مخدرات) فيقع في المحذور وقد يفتح على نفسه وعلى أسرته أبواب جهنم بحق والعياذ بالله.

فلابد إذن من انتشار الوعي النفسي لدى الشباب وأهلهم بحيث يكون اللجوء إلى الطبيب النفسي أمراً عادياً بل واجبا عند الإصابة بالقلق الشديد أو الاكتئاب، فالاكتئاب كما أثبت مستشفى الملك فيصل التخصصي (مرض) وليس (حالة) يمر بها الإنسان، فهو (مرض) تنقص بسببه

كيماويات معينة من المخ وتزداد كيماويات أخرى وبالإمكان علاج ذلك وتعديل هذا الخلل الكيمائي في المخ بسهولة لدى الأطباء النفسيين المختصين بإذن الله تعالى، فهو عز وجل الشافي والمعافي وإنما أمرنا أن نتخذ الأسباب بعيداً عن المشعوذين والدجالين الذين يزيدون الإنسان مرضاً على مرض ويوهمونه ويخرجون فيه العلل المخيفة ويقلبون حياته وحياة أسرته إلى زلزال من الرعب والجهل والتوجس الأسود..

كذلك يجب على الآباء ألا يقسوا على أبنائهم ولا يرعبوهم ولا يخيفوهم فإن القسوة من الآباء تحطم شخصيات الشباب وتملؤهم بالقهر والفضل والاكتئاب والقلق وقد تدفعهم دفعاً إلى ظلمات المخدرات.

ينبغي على الآباء أن يكونوا قريبين من أبنائهم، محبين لهم، مظهرين لهم هذا الحب، وأصدقاء لهم، بحيث يبوح الشاب والشابة للأب والأم بكل المشكلات التي تعترضهم فيستفيدون من خبرتهم ويتساعدون على حل المشكلة - قلقا كان أم اكتئابا أم غير ذلك - بالطريق السليم.

أما مراقبة ومعرفة أصدقاء الولد فهي أوجب الواجبات، فإن رفاق السوء لا يوجد حد للفساد الذي من الممكن أن يقذفوا الولد فيه مهما كان معدنه صالحاً، وتفاحة واحدة فاسدة سرعان ماتنشر الفساد في كرتون كامل من التفاح الصالح..

●●●

## علاقة القلق بالاكتئاب

بعض علماء النفس يرى أن طيف الاكتئاب واسع جدا، وأنه هو السبب في معظم الأمراض النفسية الأخرى، ومن بينها القلق، خاصة أن الاكتئاب مراوغ بشكل يخدع حتى الأطباء أحيانا، فالاكتئاب ليس سافر الوجه دائماً، ولا ظاهر الأعراض، بل قد يكون (اكتئاباً مُقَنَّعاً) تظهر أعراضه مخادعة مراوغة على شكل قلق نفسي أو توهم للمرض، وقد تسقط في أحد أعضاء الجسد كالقولون أو القلب أو المعدة، بل إن هناك نوعاً من الاكتئاب ربما صح أن يسمى (الاكتئاب الباسم) وهي تسمية فيها مفارقة محزنة، أو تدخل في باب «شر البلية ما يضحك» إذ أن المصاب بهذا النوع من الاكتئاب قد يضحك دائماً بصوت عالٍ مفرقع وقلبه من الداخل حزين، وشعوره العميق كئيب، وقد يتبدى الاكتئاب على شكل نوم طويل ثقيل أو إقبال نهم على أطباق الطعام بحيث يزيد وزن صاحبه بشكل منفر ومزعج وضار بالصحة أيضاً..

وفي كل الأحوال فإن الاكتئاب قد يصيب بالقلق، كما أن القلق قد يصيب صاحبه (بالاكتئاب التفاعلي).. وأنا وأنت في بعض الأحيان نقلق من أشياء لا تقلقنا في العودة، ويصبح احتمالنا ضعيفا وأعصابنا متوترة وقد يعود هذا إلى إصابة الإنسان (بالاكتئاب المقنع) الذي به ومعه يقل احتماله ويسوء مزاجه وينظر إلى الأمور بمنظار التشاؤم الأسود ويتوقع أسوأ ما يمكن توقعه.. وقد سألت طبيبا استشاريا في علم النفس عن علاقة القلق بالاكتئاب فقال إنها علاقة وطيدة جدا تشبه علاقة المطر بالسحاب وأضاف: إننا - في الأغلب- نعالج القلق بمضادات الاكتئاب.

# قالوا في القلق

# و

# قالوا في دحر القلق

لا يقلق من له أب، فكيف يقلق من له رب؟

«محمد متولي الشعراوي»

**سهـــــرت أعين ونـــــامت عيـــــون**

**في أمـــــر تكـــــون أو لا تكـــــون**

**فـــادرأ الهم مـــا استطعـت عن النفـــ**

**ـــــسِ فحمـــلانـك الهمـــوم جنـــون**

**إن ربــــاً كفـــاك بـــالأمس مـــاكـــا**

**ن سيكفيـك في غـــد مــــا يكــــون**

«الإمام الشافعي»

من نزلت به بلية فأراد تمحيقها فليتصورها أكثر مما هي تهن.

وليتخيل ثوابها وليتـوهـم نزول أعظم منهـا ير الربح في الاقتصـار عليها..

وليتلمح سرعة زوالها فإنه لولا كرب الشدة ما رُجِيْت ساعات الراحة..

(ابن الجوزي)

درست حـالة أكثر مـن خمسة عشر ألف مريـض عولجوا من اضطـرابات المعدة بمستشفى «مـايو» وقد اتضح لي أن أربعة من كل خمســة مرضى ليس لمرضهم أسـاس عضـوي بل أســاسـه الخوف والقلق والبغضـاء والأنـانيـة المستحكمة وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

(د.و.س. ألفاريز)

لحا الله ذي الـــدنيــا منـــاخــاً لـــراكب

فكـل بعيــــد الهم فيهـــــا معــــذب

«المتنبي»

إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرين..

(د. الكسيس كاريل)

كــــل مُسْتقبـــلٍ مـــن الهمِّ يُنْسـى إذا مـــــــا مضـى

وأخـــــــــو الحزم مَـنْ إذا أعضـل الأمـــر فـــوَّضـــا

والـــــذي ســــاء مِـن زمــــا نـك سهل مـع الــــرضـــــا

«أسامة بن منقذ»

إذا كـان لديك مشكلـة تبعث على القلق فإليك وصفـة سحريـة لتبديـد ذلك القلق:

١- اسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟.

٢- هيىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات.

٣- ثم أسرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه..

(ديل كارنيجي)

فلم أر مثل الهمِّ ضــاجعــه الفتى كســـواد الليل أخفق طــالبــه

«أبو النشناش»

إن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله.. وإنما تأتي مما يأكلك!

(د. جوزيف.ف. مونتاجي)

القلق هو أن نضع شمس اليوم تحت سحب الغد..

(الهيتوباديا)

أعِدُّوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على المصاعب..

(وليم جيمس)

**الدهر حالان: همٌّ بعده فرجٌ … وفرجةٌ بعدها همٌّ وتعذيب**

**من يلق بلوى ينله بعدها فرجٌ … والناس من بين ذي روح ومكروب**

«عبد الله المخارق الشيباني»

إن طمأنينة الذهن لا تتأتى إلا بالتسليم بأسوأ الفروض من نتائج الأمر الذي يقلقنا، ومرجع ذلك من الوجهة السيكولوجية إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده..

(لين يوتانج)

**خفِّض همومك فالحياة غرور … ورحى المنون على الأنام تدور**

**والناس في الدنيا كظلٍّ زائلٍ … كل إلى حكم الفناء يصير**

«صفي الدين الحلي»

قلت: وبعد الفناء حساب.

كثير من القلق ينشأ بسبب مشكلات العمل، وللقضاء على هذا النوع من القلق اتبع الخطوات التالية:

١- إجمع الحقائق لكي تحصل على (قرار سليم) فيما يخص مشكلتك في العمل، والتوصل إلى قرار سليم يطرد القلق.

٢- بعد أن تتخذ القرار السليم المبني على الحقائق لا على الهوى أقدم على تنفيذه ولا تتهيب من العواقب.

٣- عندما يساورك القلق على عملك أجب عن هذه الأسئلة ودون إجابتك:

أ- ماهي المشكلة؟

ب- ما سبب المشكلة؟

جـ- ماهي الحلول الممكنة؟

د- ماهو أفضل الحلول؟

وطبعاً عليك بأفضل الحلول!

«ديل كارنيجي»

الرجل حقا هو الذي يكتم غمه ويبقيه لنفسه ولا يَغُمُّ به عياله.

«إبراهيم بن إسحاق»

لا يصح النظر إلى القلق كشيء سيء على الإطلاق، فإن له جوانب مفيدة بل هامة، إنه كالنار التي هي سبب كل ما نستمتع به في حياتنا، وإن كانت

محرقـة، القلق هو الآخـر يجعل الإنسـان يقظا ومتحمسـاً ولـديه دافع قـوي للإنجاز، والمهم هو أن لا يتعدى حدوده، إن متوسط ثلاثين دقيقة من القلق كل يوم هـو متوسط جيد كجـزء من نشاط بشري كـالأكل مثلاً، ولكن المهم أن لا يكون وقتـه قبل النوم إطلاقـاً، وذلك بالسعي الجاد لإنهاء مـا يقلقنا أو التحكم فيه قبل ميعاد النوم.. إن الشائع أن الرجل أكثر قلقاً من المرأة ولكن هـذا غير صحيح في العصر الحديث على الأقل، فـالمرأة الآن أكثـر قلقـاً لاضطرارها لإثبات وجودها والدفاع عن كيانها باستمرار.

(د. مارلين جيست)

ما أمَّر أن ننظر للسعادة بعيون الآخرين!

«شكسبير»

العـذاب الحاد الـذي ينشأ عـادة من القلـق والخوف واستبـاق الحوادث يكون عادة أسوأ من الواقع.

«أندريه موروا»

**إن الأمـور إذا اشتـدت معاقـدهـا — يفـرج الله منهـا كل مـا وردا**

**كذلـك الدهـر إن جاءت فـوادحه — في اليـوم فـارج لها ألا تـدوم غـدا**

**كم من مهمٍّ قـريبٍ خِيْفَ سطوتُـه — فحلَّ من صعبـه المقـدار ما عُقِـدا**

(تميم بن المعز)

نعم إذا أطبقت السماء على الأرض فستقتل كل الطيور!

(لورد ليفرهولم) قالها حين ساءت أعماله بسبب الكساد العام.

من أسوأ مميزات القلق أنــه يبدد القدرة على التركيز الـذهني، فعندما نقلق تتشتت أذهاننا، ولكن عندما نقسر أنفسنــا على مواجهة أسوأ الاحتمالات فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة..

(ويليس كاريير)

ليس في استطـاعتنــا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بـالقلـق في الـوقت نفسه، فإن واحداً من هذين الإحساسين يطرد الآخر..

(محمد الغزالي)

إذا أحسست بأنه سيعتورك القلق على الحاضر، فعد بـذاكرتك إلى أسوأ حالة من حالات القلق تعرضت لها في الماضي، وبذلك تطوق العقل قبضتان مختلفتان بـدلاً من قبضــة واحدة، وستتغلب القبضــة الأقـوى التي وقعت في الماضي على قبضــة الحاضر الأقل شـدة وقـوة، وسيقـول المرء إذ ذاك: مـا من شيء يمكن أن يكون أسوأ من أزمة الماضي ومع ذلك فقـد اجتزتها بنجاح، فإذا كنت قد تخطيت تلك الأزمة ومررت منها بسلام فما أقل موقف اليوم في مشقته وخطره..

(لورد بيفربروك)

إن القلق يكـون أقرب إلى الاستحواذ عليك لا في أوقـات عملك وإنما في وقت فــراغـك من العمل فــالخيــال إذ ذاك يجمح ويقلـب كل صنــوف الاحتمالات، وعلاج ذلك هو أن تنشغل بعمل جاد.

(جيمس مرسل)

أقسمت لــــو قــــدر لي أن أعيش بـــلا

هم خليـــــا مـن الأوصـــــاب والعلل

لكــــــان همي أن أسعى مبـــــــاشرة

للهم، فـــاالهمُّ مثل القـــوت للــــرجل!

«مسعود سماحة»

الحضارة المعاصرة تغذي القلق، وخاصـة في النموذج الأمريكي، فالرجل الأمريكي يفضل أن يـدخل في استثمار غير مضمون ذي مخاطرة عـالية، على استثمار مضمون أقل دخلاً، فيقع فريسـة دائمة للقلق.. من جانبي أرغب في الحصول على الفراغ المؤمن بدخلٍ كافٍ لاخطورة فيه لأتخلَّص من القلق.

(برتراند راسل) كتاب الفوز بالسعادة ص٤٩

تذكر أن اليوم هو الغد الذي كنت تقلق منه ولم يحصل ما يوجب القلق، تذكر هذا إذا انتابك القلق في يوم آخر!

«ديل كارنيجي»

المال لا يحقق السعادة ولكنه فقط قد يهديء الأعصاب.

«جمال الدين الأفغاني»

●●●

## الرجل والقلق

القلق يجعل هناك ظلا كبيراً لشيء صغير.

«مثل سويدي»

لكـل امـــــــــــرئٍ هـــمٌّ يسير وراءَه

ويتبعــــه في عمـــره كخيــــالــــه

فهـــــذا فقير همه ســـد جـــوعـــه

وهـــــذا غنـي همه حفظ مـــالــــه

«مسعود سماحة»

لا وقت للقلق!

(ونستون تشرشل) قالها إبان الحرب العالمية الثانية لأنه كان (يعمل) ١٧ ساعة في اليوم!

من الحقائق المعروفة أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين!

«ديل كارنيجي»

أجمل ما تحمل في صدرك: قلب خال!

«لوبون»

والهم يخترق الجسيم نحـــافــــة ويشيب نـــاصيـــة الصبي ويهرم

(المتنبي)

إن القلق ليجعل من أصلب الرجال عوداً إنساناً مريضاً محطما واهنا!

(الجنرال هنت)

التعب هو هلاك الجسد، والقلق هو هلاك الروح.

«..»

إن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ القرار..

(العميد هوكس)

إن القلق يسعه أن يضعك في مقعد ذي عجلات!

(د. رسل سيسل)

عليّ أن أنشغل عن نفسي بالعمل وإلا هلكت قلقاً وأسى!

(تنيسون)

**استر همومك بالتجمل واصطبر**

**إن الكريم على الحوادث يصبر**

**كالشمع يظهر نوره متجمِّلا**

**خوف الشماتة وفيه نار تسعر**

«أسامة بن منقذ»

إذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة عما يقلقه فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعروفة التي يجنيها..

«العميد هوكس»

**وأتعـــــب خلـــق الله مـــــن زاد همه**

**وقصَّـــــر عما تشتهـي النفس وَجْـــدُه**

«المتنبي»

إن أغلب أفكار القلق على المستقبل زائفـة، ولا تحدث إلا نادراً، ومع هذا فإن الإنسان القلق يعيشها في شقاء، وتلك حماقة.

«اندريه موروا»

الطمع من أكبر أسباب القلق على الإطلاق!

«برتراند راسل»

أسعد الناس أقلهم أنشغالاً بالناس!

«مثل عربي»

إن الحياة أقصر من أن نقصرها بالتوافه!

«دزرائيلي»

أفضل علاج للقلق هو التحدث عن متاعبك إلى من تثق فيه.

«د. روزهيلفر»

المرأة قلقة مع الزوج الذي يعجب النساء تعيسة مع الذي لا يعجبهن!..

«...»

العمل يبدد القلق.

«مثل إنجليزي»

لا عيش لمن يضاجع الخوف.

«مثل عربي»

أهم ركن في السعادة راحة البال، والدين يحقق راحة البال.

«أحمد أمين»

ثبت أن ٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية، وللخلاص من ذلك دبر أمورك المالية، ودون أوجه الإنفاق جميعها، واجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك الضرورية، واستبعد ما هو غير ضروري، وتحرَّ الحكمة في الإنفاق، ولا تستدن إلا لضرورة قاهرة، ولا تقامر أبداً وبأي شكل، وارفع لك رصيداً يطمئنك وينفعك وقت الشدة، وأمِّن عند شركات التأمين في الأشياء المهمة، وعلم أسرتك وأولادك كيف يكونون مسئولين مدبرين.

«ديل كارنيجي»

أسعد الرجال من يجد في بيته سلاماً، ملِكاً كان أم صعلوكا.

«اتيان راي»

تبدأ الراحة حيث ينتهي الطمع.

«مثل هنغاري»

يوجد دائماً من هو أشقى منك!

«مثل إنجليزي»

رزقك أعرف بمكانك منك بمكانه!

«محمد متولي الشعراوي»

**من شـــاء عيشـــاً رغيـــداً يستفيـــد بـــه**

**في دينـــــه ثـم في دنيــــــاه إقبــــــالا**

**فلينظـــــرن إلى من فــــوقــــه أدبـــــا**

**ولينظــــــرن إلى مـن دونــــــه مــــــالا**

«أبو الفتح البستي»

حين أنظــر فأجــد نفسي في حـــالـــة من القلق والانقبــاض وخضم من المنغصـات، أستطيع أن أقصي القلق عن نفسي وأن أتحول في ساعـة إلى رجل راضٍ، وإليك الطـريقـة التي أتبعهـا: أدخـل إلى مكتبتي ثم أقصـد إلى ركن التـاريخ فاقـرأ في أي كتـاب فيه وكلما أوغلـت في القراءة ازداد إحسـاسي بأن العالم منذ خلقه مـا فتيء يرزح تحت الكوارث والمشكلات الكبرى، فصحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان، هنا أحس أن مشكلتي تافهة جداً..

قلت: ويكفي سماع أو رؤية أي نشرة أخبار.

«روجر بابسون»

إذا ضـــاق صـــدر المرء لم يصف عيشـــه

ومـــــا يستطيـب العيش إلا المســــــامـح

«أبو العتاهية»

لكي تحطم عَـــادَةَ القلق قبل أن تحطمك لا تسمح لنفسك بـــالثـورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها بالتوافه.

«ديل كارنيجي»

إنني أكافح القلق بالصلاة والعمل.

«محمود تيمور»

بصرت بـــالـــراحـــة الكبرى فلم أرهـــا

تنـــــــــــال إلا على جسر مـــن التعـب

«أبو تمام»

صحبة الأخبار تورث السرور، كالريح إذا مرت على الطيب حملت طيبا..

وصحبة الأشرار تورث النكد كالريح إذا مرت على النتن حملت نتناً..!

«ابن المقفع»

بتصرف

العبوا فإن السرور يكون بعد اللعب.

«عمر بن عبد العزيز»

إن معظم حالات القلق والمخاوف التي يعانيها الناس مصدرها تخيلاتهم وليس الحقائق..

«جنرال جورج كورك»

لسعادتك وسلامتك لا تزعج الكبار مطلقا فإن أرقهم له مخالب حادة!

«فلوريان»

يرتاح الذهن إذا عملت اليد.

«مثل روسي»

المشكلات جزء من توابل الحياة!

«أوسكار وايلد»

السعادة انجلاء الغمرات.

«عمرو بن العاص»

من يرد نوماً مريحاً فليس مفلساً!

«مثل أسباني»

الضمير المرتاح وسادة من ريش النعام.

«...»

لقد كاد القلق يحطم حياتي فقد عشت سنوات في جحيم صنعته بيدي، كنت حادة الطبع سريعة الغضب أعيش في توتر متصل ومخاوف مرعبة، إذا غادرت البيت قلت: ربما أكون نسيت الموقد مشتعلاً فيقع حريق، وارجع

فأجـده مطفأ، وأقول ربما خـرجت الخادمة وتـركت أطفالي وأرجع إلى منـزلي فلا أجد شيئاً من مخاوفي..

كنت أقلق من كل شيء حتى تحطم زواجي على صخـرة القلق، وخاصـة أن زوجي الأول كان قلقا متوتر الأعصاب، فكنت أنا وإياه البانزين والنار..

وتزوجت مـرة ثانية من محام هادىء الطبـاع متين الأعصاب فكلما قلقت هــدأ من روعي وقــال لي فلنختبر الحقــائق والأوهــام حتى تعلمت منــه الطمأنينة وهدوء الأعصاب..

إن لشريك الحيـاة دوراً في اشتعـال القلق أو في سيـادة الطمأنينـة والمثل يقول«لا شيء يخيف كإنسان خائف»

«مسز سالنجر» بتصرف

من خـلال تجاربي في الحيـاة وممـارسـاتي الطـويلـة في العمل اتضح لي أن كثيرين يبيعون سعـادتهم وهناءهم النفسي بـالتفكير في رأي الآخرين فيهم، وهذا وَهْمٌ أحمق يسفح السعادة ويضيعها هباء، فلو أننـا عرفنا حقا مدى قلة تفكير الآخرين فينا لم نعبأ بهذا الموضوع على الإطلاق..

«آن لاندرز» المستشارة في العلاقات العامة بأمريكا

من أعـرض عن الحزم والاحتراس، وبنى أمـره على غير أسـاس، زال عنـه العز، واستولى عليه العجز، فصار من يومه في نحس، ومن غده في أمس!

«النيسابوري»

عندما يقرع الحزن بابي.. أعمل..

«ريختر»

الدنيا كلها غموم فإذا جاء منها سرور فهو ربح!

«عبد الله بن مسعود»

لولا الضحكات لشنق الناس أنفسهم!

«فولتير»

الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يضحك تعزية لشقائه!

«نيتشه»

القليل مع قلة الهم أهنأ من الكثير من انشغال البال.

«أرسطو»

فرط الغم يقتل.

«الراغب الأصبهاني»

ألذ الفراش الأمن.

«مثل فارسي»

عليكم بكل أمر فيه مزلقة.

«عمرو بن العاص»

إن ٩٠٪ من أمورنا يسير في طريقه المستقيم، و١٠٪ فقط تشذ عن الطريق، فإذا أردت السعادة والخلاص من القلق فركز اهتمامك على أمورك الحسنة فقط!

«ديل كارنيجي»

السعيد من ينسى مالا سبيل إلى تغييره.

«مثل ألماني»

لا تحملن على يومك هم غدك فحسب كل يوم همه..

«الحسن البصري»

**ذو العقل يشقى في النعيم بعقله**

**وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم**

«المتنبي»

حين لا تجد أمامك إلا ليمونة فاصنع منها شرابا حلوا.

«جوليوس روزنوالد»

من قصر في العمل ابتلي بالهم.

«علي بن أبي طالب» رضي الله عنه

لا تسيء إلى قلبك فهو رئيسك

«مثل دانمركي»

لا تقنعن ومطلب لك ممكن فإذا تضايقت المطالب فاقنع

«...»

ناموا ولا تستيقظوا ما فاز إلا النوم!

«أحمد الصافي النجفي»

وما الجمع بين الماء والنار في يدي

بأصعب من أن أجمع الجد والفهما

«المتنبي»

وأخو الدراية والنباهة متعب

والعيش عيش الجاهل المجهول

«...»

إن من أروع مزايا الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب..

«الفرد أدلر»

خلو القلب خير من امتلاء الكيس.

«مثل عربي»

ما بال طعم العيش عند معاشر

حلو وعند معاشر كالعلقم؟

من لي بعيش الأغنياء فإنه

لا عيش إلا عيش من لم يعلم

«ابن نباته السعدي»

وكنـت إذا لم ألـق شيئـاً أحبـه

غضبت فقـال الـدهـر سـوف تلين!!

«...»

قرأت سطرين غيرا مجرى حياتي تماماً، والسطران هما: «من خلف قضبان السجن تطلع اثنان من المساجين، فاتجه أحدهما ببصره إلى السماء، أما الآخر فاتجه إلى وحل الطريق!»

«ثا لما تومسون»

من ساء خلقه اجتمع عليه نكد الدنيا!

«أحمد شوقي»

في فندق القرار ينام الإنسان جيداً.

«مثل إيطالي»

أي أن الإنسان إذا اتخذ قراراً استراح.

تصفـو الحيـاة لجاهل أو غـافل ... عما مضى منهـا ومـا يتـوقع

ولمن يغـالط في الحائق نفسـه ... ويسـومهـا طلـب المحـال فتطمع

«المتنبي»

وإنما الـدهـر لا تغنـى عجـائبـه ... هـذا ضحـوك وهذا طـرفـه بـاكي

(...)

كم كربة طـرقت جنح الظلال وما ... تنفس الصبـح حتى فـرج اللـه

«...»

إذا انتابك القلق من جـراء نقد وجه إليـك أو إشاعة كـاذبة ألصقت بك فتـذكر أن النقـد الظـالم إنما هو اعتراف ضمني بـأهميتك وأنه بقـدر قيمتك تقال فيك الشائعات الكاذبة ويكون النقد الموجه إليك.

«ديل كارنيجي»

الراحة في التغافل.

«أكثم بن صيفي»

عش يومك تهون قلق الغد.

«أبيقور»

**رب أمـــــــــــــور لا تضيرك ضيرة**

**وللقلـب مـن مخشـــــــــاتهن وجيـب!**

«ضبائي بن الحارث»

ذكر الله للقلب مثل الماء للسمك.

«ابن تيمية»

الصديق المخلص قارب نجاه من الكآبة.

«أوسكار وايلد»

**هناك أمور تقيك من تعب العمل ومن قلقه وهي:**

١- اِخل مكتبك من الأوراق عدا ماسوف تنجزه اليوم.

٢- ابدأ بالأهم فالمهم.

٣- إذا ظهرت لك مشكلة فاعمد إلى حسمها فوراً ولا تؤجلها.
٤- تعود النظام والاعتماد على الغير تحت إشرافك.

«ديل كارنيجي»

عند تناهي الشدة يكون الفرج.

«أكثم بن صيفي»

بدل أن تلعن الظلام أوقد شمعة.

«مثل صيني»

إن أشد ساعات الليل ظلاماً هي التي تسبق بزوغ الفجر.

«مثل..)

هل ينتابك القلق الناشيء عن الأرق؟ إليك ست قواعد لعلاج ذلك:

١- صلِّ قبل النوم فإن الصلاة خير أداة لبث الأمن في النفس وبعث الراحة في الأعصاب.
٢- تذكر أنه لم يمت أحد من الأرق إطلاقا، وأن الأرق لا يضر بل القلق الذي يصاحبه هو الذي يضر.
٣- إقرأ حتى يستدعيك النوم.
٥- أرح جسدك وتعلم فن الاسترخاء.
٦- مارس الرياضة البدنية قبل النوم حتى ينبعث في أعضائك ذلك التعب اللذيذ الذي يرحب بمقدم النوم.

«ديل كارنيجي» بتصرف

العمل ينجينا من ثلاثة شرور: الضجر والرذيلة والحاجة.

«فولتير»

حتى تسعد بيومك إنس ألم الماضي.

«أبيقور»

**أخـــــو البشر محبـــــوب على حسن بشره**

**ولن يعـــدم البغضـــاء مـن كـــان عـــابســـاً**

«الأبرش»

من نظف ثوبه قل همه.

«مكحول»

من سالم الناس ربح السلامة.

«مثل عربي»

إذا اشتبه عليك أمران فانظر أيهما أقرب لهواك فتجنبه.

«عبد الله بن عباس»

القراءة سحر يحول ساعات الملل إلى متعة..

«مونتسكيو»

**الهم مـــــالم تمضـــــه لسبيلـــــه      داء تضمنـــــه الضلـــــوع عظيم**

**ولـــــربما استيأســـت ثم أقـــول لا      إن الـــذي ضمن النجـاح كـــريم**

«أعرابي»

وإن (لـــــوًّا) ليس شيئـــــاً ســــــوى

تسليــــة اللـــــؤمـــاء بـــالبــــاطل

(...)

إذا عرفت نقاط ضعفك فأنـت قوي.. ولكن إذا استفدت من خبرتك في ترميم هذه النقاط فأنت سعيد.

«ميللر»

أبعد عن اللذة التي يعقبها ألم.

«مثل انجليزي»

من لم يأسَ على مافاته أراح نفسه.

«أكثم بن صيفي»

يأسى: يندم.

هل أنت غير سعيـد ولا مــرتـاح في حيـاتك؟.. إن الحيـاة يـــاصـديقي كالفراش.. إذا أحسسـت أنه غير مريح فخير ما تفعله هـو أن تنهض وتُعيد ترتيبه.

«سندير»

العزلة عن الخلق سبب طيب العيش.

«ابن الجوزي»

حضرت شيخ الإسـلام ابن تيمية مرة.. صلى الفجـر ثم جلس يـذكر الله تعالى إلى قريب مـن انتصاف النهار، ثم التفت إليَّ وقال: هـذا غذائي، ولو لم أتغذ لسقطت قوتي.

«ابن القيم»

آه من التسعين من يردني إلى السبعين؟!

«وندل هولمز»

ضاق بي أمـر أوجب غما لازما دائماً، وأخذت أبـالغ في الفكر في الخلاص من هـذه الهمـوم بكل حيلـة، وبكل وجه، فما رأيـت طريقـاً - للخـلاص، فعرضت لي هـذه الآية: ﴿ **ومن يتق الله يجعل له مخرجاً** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**، فعلمت أن التقـوى سبـب للمخـرج من كل غـم، فما كـان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج..

فلا ينبغي لمخلـوق أن يتوكل أو يتسبب أو يتفكـر إلا في طاعـة الله تعالى، وامتثـال أمـره، فإن ذلك سبب لفتح كـل مـرتج.. ثم أعجبـه أن يكـون من حيث لم يقدره المتفكر المحتال المدبر، كما قال عز وجل: ﴿ **ويرزقه من حيث لا يحتسب** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**..

ثم ينبغي للمتَّقي أن يعلم أن الله عز وجل كافيه، فلا يعلق قلبه بالأسباب، فقد قال عز وجل: ﴿ **ومن يتوكل على الله فهو حسبه** ﴾ ٣ **سورة الطلاق**.

«عبد الرحمن بن الجوزي»

إذا غفر الله - جل جلاله - لنا خطايانا فإن جهازنا العصبي لا يغفرها لنا. إن الخطايا المتكررة هي سوس السعادة، السوس الذي يجعل الروح تؤلم كما تؤلم الأسنان.

«بلزاك»

سمعت امرءاً يقول: لو كنت أملك صحتي وصفاء ذهين وطمأنينة الحياة من حولي لاستطعت أن أقوم بأعمال جسام وأكتب لي صفحة حافلة بآيات النجاح. لبثت أفكر في هذا القول فبدا لي أنه منطق معكوس، وكان جديراً بصاحبه أن يقول: لو كان لي عمل أؤمن به وأقبل عليه لأبلغني هذا العمل ما أنشده من موفور الصحة وصفاء الذهن وطمأنينة الحياة..

«محمود تيمور» كان مريضاً مشلولاً طوال عمره ونجح وعمل وأنتج

بت جائعاً ولا تبت نادماً.

«مثل صيني»

تقود الشجاعة إلى النجوم، والخوف إلى الموت.

«سينكا»

التحسر على الماضي كالركض وراء الريح.

«مثل روسي»

ليس هناك شجرة لم تهزها الريح!

«مثل هندي»

الهم الذي لا يجد متنفسا بالكلام يتجه إلى القلب فيكلمه حتى يكسره..

«شكسبير»

الراحة عدم مجادلة العامة

«معاوية»

**مــــا العيش إلا القفل والمفتـــاح**
**وغـــرفـــة تصفقهـــا الـــريـــاح**
**لا صخب فيهــــا ولا صيــــاح!**

«سفيان الثوري»

أشد الناس كآبة: كئيب لا يعرف سبب كآبته.

« جبران خليل جبران»

لا تضيقن من الأمــور فقـد تكـــ      شف غماؤهـــا بغير احتيـــال
ربما تجزع النفــوس من الأمـــ      ـــر لــه فــرجــة كحل العقــال

«عبد الرحمن الأبرص»

الإنسان القلق لا يستطيع أن يخفي قلقه، كما أن المرأة الحامل لا تستطيع أن تخفي حملها!

«...»

في قلب اللذة حزن.

«مثل يوناني»

كان عند المديني مال كثير وضاع، فقيل له: كيف حالك الآن؟ فقال: كيف يكون حال من ذهب ماله وبقيت عاداته؟!

«عيون الأخبار»

مرهف الحس تعيس!

«مثل فرنسي»

أتى الـــزمـــان بنـــوه في شبيبتـــه

فسرهـم، وأتينـــــــاه على الهرم

«المتنبي»

كن فرحاً فإن لم تستطع فكن قانعاً.

«جوته»

ممـــا يخفف همومنـا وآلامنـــا البـوح بها لصـــديق أمين.. إنها أولاً تخرج من صدورنا فيريحنـا خروجها هذا وكـأنها آهة أطلقناها.. وإنها ثـانيا تجد المواساة من الصديق الجيد بـالرأي وبتوضيح طبيعة الـدنيا وأنها ليس عليها مستريح، والحكمة تقول «الصديق يضرب سعادتك في اثنين ويقسم همومك على اثنين»

«عبد الله الجعيثن» كتاب «فن الاستمتاع بالحياة»

حياة بلا عمل عبء لا يحتمل.

«نابليون»

عذاب النفس أثقل من ألم الجسد.

«مثل لاتيني»

إن الهم الـذي لا نعبر عنه بـالدمـوع غـالباً مـا يتجه إلى الـداخل فيحطم أعضاء الجسم.

«د. مورد لي» طبيب نفسي

مع القلق حتى العسل يبدو مرًّا...

«مثل روسي»

الكسل الزائد يشقي النفس ويتعبها أكثر من أي عمل شاق.

«هوراس مان»

البطن الملآن يهب الطمأنينة.

«مثل فرنسي»

**وإن امـــــرءاً أمسى وأصبـح ســـــالماً**

**من النـــاس- إلا مـــاجنى - لسعيــــد**

«سعيد بن عبد الرحمن»

السعادة: صحة جيدة وذاكرة سيئة.

« مثل ياباني»

إذا مـــــــاشئت أن تحيـــــا حيـــــاة حلـــوة المحيـــا
فــــلا تحســـــد ولا تبخـل ولا تحرص على الـــــدنيـــا

«...»

ليس كل من يغني مسروراً.

«مثل روسي»

قيل لأعـرابي: ما أنحل جسمك؟ قـال: سوء الغـذاء، وجدوبـة المرعى، واعتلاج الهموم في صدري.

«العقد الفريد»

●●●

## دواء مركب

الحرص والطمع مهلكان، وعلاجهما من دواء مركب كما يلي:

١-الاقتصاد في المعيشة والرفق في الإنفاق، فمن كثر خرجه واتسع إنفاقه لم تمكنه القناعة بل ركبه الحصر والطمع، فالاقتصاد في المعيشة هو الأصل في القناعة، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

«ما عال من اقتصد»

رواه أحمد والطبراني»..

وقال: « حسن السمت والاقتصاد والهدى الصالح جزء من بضع وعشرين جزءاً من النبوة»

رواه أبو داود والترمذي..

وفي الخبر:« التدبير نصف المعيشة»..

٢- أن لا تكون شديد القلق لأجل المستقبل، واستعن على ذلك بقصر الأمل، وبالإيمان بأن الرزق الذي قدر لك لابد أن يأتيك..

٣- تقوى الله، فإن الله عز وجل يقول: ﴿**ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من يحث لا يحتسب**﴾.

٤- معرفة ما في القناعة من عز الاستغناء، وما في الحرص والطمع من الذل، والاعتبار بذلك.

٥- أكثر تأملك في أحوال الأنبياء والصالحين وقناعتهم وتواضع

معيشتهم، ورغبتهم في الباقيات الصالحات فاجعلهم قدوة لك.

٦- انظر لمن هو دونك في أمور الدنيا

«أبو حامد الغزالي» بتصرف

●●●

**(اذكر نعمة الله عليك)**

جاء رجل إلى يونس بن عبيد يشكو ضيق حاله، فقال له يونس: أيسرك ببصرك هذا مئة ألف دينار؟ قال الرجل: لا، قال: فبيديك مئة ألف؟ قال: لا ، قال: فبرجليك مئة ألف؟

قال: لا.. فعدد من حواسه وأعضائه وذكّره نِعَمَ الله عليه، ثم قال يونس: أرى عندك مئآت الألوف أنت تشكو الحاجة!

«ابن القيم»



**(لا تكن رأسا ولاذنبا)**

قال أعرابي لولده:

يابني لا تكن رأساً ولا ذنبا، فإن كنت رأساً فتهيأ للنطاح، وإن كنت ذنبا فتهيأ للنكاح!

«العقد الفريد»

## أي الأشياء يدفع الحزن؟

قيل لبعض الحكماء: أي شيء أسر للعاقل؟

وأي شيء أعون على دفع الحزن؟

فقال: أسر الأشياء للعاقل الأعمال الصالحة.. وأعون الأشياء على دفع الحزن: الرضا بمحتوم القضاء..

«إحياء علوم الدين»

## علاج التضخم!

فإذا غلا شيء عليَّ تركته

فيعود أرخص مايكون إذا غلا..!

«..»

## راحة القلوب

في حسن الظن بالله راحة القلوب.

«ابن دريد»

في الوحدة وحشة وفي المجالسة أنس.

«أبو حامد الغزالي»

## من هم المعرضون للقلق أكثر من غيرهم؟

تسعة لا ينامون:

١- مريض لا طبيب له..

٢- والكثير المال يخاف على ماله

٣- والهام بدمٍ يسفكه..

٤- والمطلع على السوء في أهله..

٥- والمحارب يخاف هجوم العدو..

٦- والغارم لا مال عنده..

٧- والعاشق ليلة زواج معشوقه..

٨- والمغصوب ماله..

٩- ومتمني الشر للناس يتفكر في غشهم.

«محاضرات الأدباء»

**المشتطون في خمسة نادمون:**

١- المفرط إذا فاته العمل..

٢- والمنقطع عن إخوانه إذا نابته النوائب..

٣- والمفارق للزوجة الصالحة إذا ابتلي بالطالحة..

٤- والمستمكن من عدوه إذا فاته لسوء تدبيره..

٥- والجريء على الذنوب إذا حضره الموت.

«ابن المقفع»

**ستة يكثرون السخط**

١- الإنسان المُترف.

٢- والشيخ القلق.

٣- والأديب العديم الحلم.

٤- والباذل نصيحته للأحمق.

٥- والسفيه..

٦- والمكلف عملاً بغير رفق

« أبو القاسم الأصفهاني»

**الأشقياء ستة:**

١- من لم يرض بما قسم لـه فإنه لايـزال في شقاء وسخط كنـاطح صخرة يوماً ليوهنها..

٢- ومن أطال أساه على ما أدبر عنه ولم يتعـز عنه ويتناساه فإنه في غم لا نتيجة له ولا فائدة منه..

٣- ومن حسد من فوقه فهو لا يزال يرى ما يسوءه..

٤- ومن فتح للطمع قلبه فإنه لا يـزال حريصاً متحرقاً شقيـا بما بين يديه متطلعاً لما لا يملك.

٥- ومن يعمل الأعمال ولا يتمهـا فإنه يتحسر على مـا عمل ويفقد ثقتـه فيما سوف يعمل، وقد قيل «أصعب الأشياء سلخ الذنب»!

٦- ومن طبعه الغضب فإنه الغضب جمرة الشقاء، ولا سرور لغضوب.

«محاضرات الأدباء» بتصرف

والعمـــــر مثـل الكـأس يـــــر سب في أواخـــراهــا الصـــدى

«إبراهيم بن هلال الصابي»

ذريني للغنى أسعى فإني ... رأيت الناس شرهم الفقير

وأبعدهم وأهونهم عليهم ... وإن أمسى له حسب وخير

فيقصيه الندي وتزدريه ... حليلته وينهره الصغير

وتلفي ذا الغني وله جلال ... يكاد فؤاد صاحبه يطير

قليل ذنبه والذنب جم ... ولكن للغني رب غفور

«عروة بن الورد»

في نهاية إحدى جلسات العلاج النفسي مع مريض كان يعاني من القلق، وقد بدأ يتخلص من قلقه ويشعر بالارتياح، قال لي: دكتور، لديَّ سؤال يحيرني! قلت: اسأل ما شئت، قال: إنني وغيري من المرضى حين نشعر بالقلق نذهب إلى الطبيب النفسي للعلاج، أما أنت الطبيب النفسي فماذا تفعل إذا أصابك القلق؟! .. ولم تكن الإجابة عن هذا السؤال يسيرة بحال، فإلى من يشكو الطبيب، خصوصاً الطبيب النفسي؟ سيقول البعض: إلى زملائه.. لكنه غالباً لا يبوح لهم بشيء كي يحتفظ بوضعه منافساً لهم.. أو يشكو إلى زوجته؟.. لكنه لن يفعل ذلك لأن زوجته وكل أقاربه لا يتوقعون منه شكوى بل يريدونه جاهزاً لحل مشاكل الآخرين.. وهذه مشكلة!

«د. لطفي الشربيني» طبيب نفسي

«التسليم لله عز وجل من أدب النفس، وهو يطرد نوازع شتى يخلقها التفكير في النصيب الحاضر من حظوظ الحياة»

د. زكي مبارك

ولكن إذا مـــا حـل كـــره فســـامحت

بـــه النفـس يـومـاً كـان للكـــره أذهبـا

«...»

كن مستعـداً لتقبل مـا ليس منـه بـد، فإن هـذا التقبل خطـوة أولى نحـو التغلب على ما يكتنف الأمر من صعاب».

«وليم جيمس»

على الذي لا يصبر أن يتزوج امرأة حامل!!

«مثل صيني»

اصبر قليـلاً ولكـن بـالله معتصماً لا تعجلن فإن العجـز بـالعجل

الصبر مثل اسمـه في كل نـائبـة لكن عـواقبـه أحلى مـن العسل

«...»

علمتنـي الحيـــــــاة أن أتلقـى

كـل ألـــوانها رضـــاً وقبـــولاً

فـــرأيت الـــرضـــا يخفف أثقـــا

لي، ويلقـي على المآسي ســــــدولا

«محمد حمام»

إن الأمـــور إذا انســـدت مســالكهـــا

فــالصبر يفتق منهـــا كـل مـــا ارتتجـــا

لا تيأسن وإن طالت مطالبة
إذا استعنت بصبر أن ترى فرجا

أحرى بذي الصبر أن يحظى بحاجته
ومد من القرع للأبواب أن يلجا

«محمد بن بشير»

إن كل أحزاننا تعود إلى أمر من اثنين: إما افتقار إلى حب، أو افتقار إلى مال.

«بيكسنفيلد»

للخوف عيون كثيرة..

«سرفانتس»

لا نتعامل مع المشكلات حسب حجمها بل حسب حساسيتنا.

«لاروشفوكو»

وما الخوف إلا ما تخوفه الفتى
ولا الأمن إلا ما رآه الفتى أمنا

«المتنبي»

الدخان يخرج من كل نار، والهم يلازم كل إنسان.

«مثل فرنسي»

ما عليها مستريح!

«مثل شعبي»

الله يعين كل حي على بلواه!

«مثل سوري»

حين يبكي الشجاع يضحك الجبان!

«علي بن أبي طالب»

بقدر الهمم تكون الهموم.

«مثل عربي»

الجبان يفكر بساقيه عند الخطر

«مثل ألماني»

إذا خفت أمراً فقع فيه لأن توقعه شر منه.

«علي بن أبي طالب»

الحديد يقطع الجبال، والنار تذيب الحديد، والماء يطفىء النار، والرياح تطرد السحاب الذي يجلب الماء، وابن آدم يغلب الرياح بحيلته، والنوم يغلب ابن ادم، والهم يغلب النوم ويطرده، فالهم أقوى الجميع!

«حكمة شائعة»

ينجم اليأس عن الخوف، والثقة عن الرجاء.

«سبينوزا»

أخف همومك، فالذين ستكشفها لهم لن يعملوا إلا على مضاعفتها.

«فرانكلين»

تنبت طحالب الهموم فوق الكائنات الحساسة!

«بلزاك»

الأفضل لك أن تكون جباناً لدقيقة واحدة من أن تقضي حياتك بين التراب!

«مثل إيرلندي»

في يوم ما سوف يكتشف العلماء دواء لكل أنواع الصداع، إلا صداع الضمير..

«حكمة سمعتها من الفضائية المصرية»

قلت: التوبة النصوح علاج لصداع الضمير.

ليس من أحد إلا وهو يفرح ويحزن، فاجعلوا الفرح شكراً والحزن صبراً.

«عكرمة»

إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية معصومون -ولا ريب- من الأمراض العصبية»

«د. الكسيس كارليل»

القراءة تخرجني من القلق..

«هنري ويلسن»

نائب رئيس الولايات المتحدة

قلق المرأة علاجه الحب والزواج!

«سيمون دي بوفوار»

عش في حاضرك لا تندم على ماضٍ تولى ولا تتوجس من غدٍ لم يأت.

«د. ديكس»

**بمـن يستغيث العبـــد إلا بـــربــه**

**ومن للفتـى عنـد الشـدائد والكـرب؟**

**ومن مـالك الـدنيـا ومـالك أهلهـا**

**ومن كـاشف البلـوى على البعـد والقـرب**

**ومـن يـــدفـع الغماء وقـت زوالها؟**

**وهـل ذاك إلا من فعـالك يـاربي؟**

«أبو القاسم النيسابوري»

**وأني لأدعــوا الله والأمــر ضيـق**

**عليَّ فما ينفـك أن يتفــرجــا**

**ورب فتى ســدت عليــه وجــوهــه**

**أصـاب لــه في دعــوة الله مخرجـا**

«أبو إسحاق النيسابوري»

إنما كان غضبي في نعلي.. فإذا سمعت ما أكره أخذتها ومضيت!!

«يزيد بن حبيب»

المرأة التي تقوم بدورها كاملاً كربة بيت لا تعرف القلق.

«مرغريت كندي»

«كاتبة إنجليزية»

أشد الناس قلقاً من بعدت همته وقلت قدرته.

«بزرجمهر»

الاستقامة طريق أولها الكرامة وأوسطها السلامة وآخرها الجنة «إن شاء الله»

«د. مصطفى السباعي» هكذا علمتني الحياة

**وكل شـــديــدة نـــزلت بقـــوم سيأتي بعـــد شـــدتها رخـــاء**

« قيس بن الخطيم»

**أعلـل النفس بـــالآمـــال أرقبهـــا**

**مـــا أضيق العيـش لـــولا فسحـــة الأمل**

«الطغرائي»

**لا يضـق ذرعك عنـــــد الأزمـــــات**

**إن هـي اشتـــدت فـأمل فـــــرجـــا**

«أحمد شوقي»

ومن نكــد الـــدنيـــا على الحر أن يـــرى

عـــدواً لـــه مـــا مـن صـــداقتـــه بـــد

«المتنبي»

إن صبرت جرى عليك القدر وأنت مأجور، وإن جزعت جرى عليك القدر وأنت مأزور.

«علي بن أبي طالب رضي الله عنه للأشعث بن قيس»

إذا اعتدت أن تغضب من كل مالا يرضيك فلن تهدأ أبداً..

«. مصطفى السباعي»

**إذا تضايق الأمر فانتظر فرجاً**

**فأضيق الأمر أدناه من الفرج**

«...»

**ولست بحابس لغد طعاماً**

**حذار غدٍ، لكل غدٍ طعام**

«النابغة»

الدين همٌّ بالليل وذلٌّ بالنهار.

«حكمة عربية»

لا يوجد أحد نجح ولم تصبه شدة.

«مثل إنجليزي»

إذا تراكبت لديك ظلم الهموم، وتراكمت عليك غيوم الغموم، وضاقت خطة الخطب، وأسندت ثائرة الكرب، فاتخذ المنى مراوح تُروِّح بها عن قلبك، وتبرد حر صدرك، وترى في حركتها سكون جأشك، وفي الأنس بها

زوال استيحاشك، فربما اقترب الرجـاء بما يقر العيون، ونطق لسان الفأل بما يحقق الظنون.

«أبو حامد الغزالي»

لو وضعت مصـائب الناس كلها في كومة واحـدة، وسمح لكل واحد أن يختار منها ما يشاء، لاختار كل واحد مصيبته!

«سقراط»

المصاعب تلد الرجال.

«مثل فرنسي»

**رمـــاني الـــدهـــر بـــالأرزاء حتى**

**فـــؤادي في غشـــاء مـن نبـــال**

**فكنـت إذا أصـــابتني سهـــام**

**تكسرت النعـــال على النصـــال**

«المتنبي»

لقـد عانيت في حيـاتي الكثير من المصـاعب والكثير من القلق، بل إنني تجرعت كأس الألم حتى الثمالـة، وإننـي لا أحـزن على مـا سلف من حيـاتي حافـلاً بالمتـاعب والصعاب لأنني عرفت من خـلال هذه المتـاعب الحياة، ومعرفـة الحياة يهون في سبيلهـا كل ثمن ، وقد تعلمت كيف أعيـش اليوم في حـدود اليـوم دون أن أفترض المتـاعب في الغـد الـذي أجهلـه. وتعلمت ألا

أتوقع من الناس أكثر مما ينبغي..

«دورثي ديكس»

من لم تكن راحته داخل نفسه فعبثاً يطلبها في الخارج!

«روشوكولد»

لا يضرك سب ولاذم وإنما يضيرك فقط أن تفكر في ذلك..

**إذا ضـــاق صـــدر المرء لم يصف عيشـــه**

**ومـــا يستطيب العيش إلا المســـامح**

«أبو العتاهية»

الأفراح الكبيرة كالآلام الكبيرة.. صامته.

«مارمبون»

**عكست أمـــري النحـــوس فعنـــزي**

**أبـــداً حـــائل وتيسي حلـــوب!**

«ابن الرومي»

لا تضيقن في الأمـور فقـد تكشف غماؤهـا بغير احتيـال ربما تجزع النفس من الأمر له فرجة كحل العقال.

«عبد الرحمن الأبرص»

لا شيء يجعلنا عظماء كألم عظيم.

«فيكتور هوجو»

مـــا أنعـم العيش لــو أن الفتـى حجـــر

تنبــو الحوادث عنـــه وهـــو ملمـــوم!

«تميم بن أبي مقبل»

إن ربـــا كـــان يكفيـك الـــذي

كــان بـــالأمس سيكفيـك غـــدك

«...»

من العلامات التـي تظهر عند شدة القلق وقرب الانهيـار العصبي اعتقاد المرء أن عمله هام إلى درجة مفزعة، وأنه إذا أخذ استراحة كافية فستجلب له أنواع المآسي، ولو كنت طبيبـاً لوضعت اجازة راحة إجبـارية لكل من يعتقد أن عمله هام بشكل غير طبيعي!

«برتراند راسل»

مـــا مضـى فـــات والمؤمل غيـب

ولـك الســاعـــة التي أنـت فيهـــا

«...»

الرجل القلق يمتلىء سمًّا!

«أوسكار وايلد»

كـأنـك لم تنصـب ولم تلـق شـــدة

إذا أنــت أدركت الـــذي كنت تطلـب

«عاصم بن عمر بن الخطاب»

لا شيء يثير القلق كابنٍ فاسد!

«اتيان راي»

**ولاهــم إلا ســـــــوف يفتــح قفلـــــــه**

**ولا حـــال إلا للفتــى بعـــدهـــا حـــال**

«ابن المعتز»

**ولابـــــد من شكـــوى إلى ذي مـــــروءة**

**يـــــواسيك أو يسليـك أو يتـــــوجـع**

«بشار بن برد»

القلق ابن الكسل والبطالة.

«جرمي تيلير»

**مـن راقـب النـــــاس مـــــات غماً**

**وفـــاز بـــــاللـــــذة الجســـــور**

«سلم الخاسر»

رب أمـــــــر سر آخــــــره

«ابن أبي فنن»

احص بعض نعم الله عليك بدلاً من أن تحصي متاعبها.

«ديل كارنيجي»

ولـــرب نـــازلـــة يضيق بها الفتىعـــدمـــا ســاءت أوائلـــه

ذرعـــاً، وعنـــد الله منهـــا المخـــرج

ضـــاقـت فلما استحكمـت حلقـــاتها

فـــرجت، وكـــان يظنهـــا لا تفـــرج

«إبراهيم الصولي»

إذا كـــان غير الله للمــــرء عـــدة

أتتـــه الـــرزايـــا مـن وجـــوه الفـــوائد

«أبو فراس الحمداني»

طفـح السرور عليّ حتـى أنـــــــه

من عظـم مـــا قـــد سرني أبكـــاني!

«...»

«أثبت علماء النفس أن السرور الزائد يقلق»

هنـاك قلق الشيخـوخـة بسبب الضعف وتـدهـور القـوى فيصير معظم الشيـوخ قلقين ضيقي الأخلاق وربما متعبين، والحقيقـة أن الشيخ يتعب من نفســه أولاً وينبغي تحملـه والرأفـة بـه، والاستفادة من حكمتـه وتجاربـه فإن مسـاء الحيـاة يأتي بمصبـاحـه معـــه، كما قيل، وإن الالتفـاف حـول الشيخ والاستماع إلى حكمتـه وذكريـاتـه المعـادة بمودة وإنصـات يفـرغ الكثير من وشحته وقلقه، وخير ما يقال لتخفيف قلق الشيخوخة هو أن يعتني الإنسان

بصحته وهـو شاب حتى تكـون شيخوخته مقبـولة، وخير مـا يفعله الشيخ والشاب أيضاً هو عبـادة الله بخشوع فإنها تطمئن القلب وتنير الدرب وتحقق حسن الخاتمة بإذن الله الرحمن الرحيم الجواد الكريم.

«عبد الله الجعيثن»

**إذا اشتملـت على اليـأس القلـــــوب**

**وضــاق بما بـــه الصـــدر الـــرحيب**

**وأوطنـت المكـــــاره واستقـــــرت**

**وأرسـت في مكـــامنهـــا الخطـــوب**

**ولم تـــر لانكشـــاف الضر وجهـــاً**

**ولا أغنـى بحيلتـــــــه الأريـــب**

**أتـــاك على قنـــوط منك غـــوث**

**يمـن بـــــه اللطيـف المستجيـب**

**فكـل الحادثـــات وإن تنـــاهـت**

**فمقـــرون بها الفـــرج القـــريـب**

«ابن السكيت»

للطباعة الإلكترونية
هاتف 4783582 فاكس 4779883